„Înțelepciunea dobândită de Anita îi ajută pe cititori să își schimbe dramatic viața, progresând către mai multă sănătate și armonie. Ea îi învață că iubirea de sine în fața marilor provocări ale vieții echivalează cu adevărata împlinire pe acest pământ."

– Dr. Eben Alexander, neurochirurg și autor al cărților *Dovada lumii de dincolo* și *Harta raiului*

Dacă este adevărat că viața se referă la călătorie, și nu la destinația ei, putem trage oare concluzia că noi trăim deja în rai, chiar în această viață fizică de pe pământ? Foarte multe dintre experiențele pe care le trăim în această viață le putem eticheta oricum, numai ca paradisiace nu. Ce s-ar întâmpla însă dacă am înțelege cât de puternici suntem în realitate, suficient de puternici pentru a ne modela așa cum dorim realitatea interioară și exterioară?

Anita Moorjani este ferm convinsă că noi putem face acest lucru. Procesul, ne explică ea, presupune demontarea anumitor mituri culturale pe care am ajuns să le confundăm cu niște adevăruri imuabile. Convingerile de gen: „Noi primim numai ce merităm", „Iubirea de sine este egoistă" și „Coincidențele nu sunt altceva decât simple coincidențe" ne sunt inscripționate în psihicul subconștient încă de la naștere. De aceea, ele sunt extrem de puternice, influențând negativ generație după generație.

După experiența morții sale iminente, Anita Moorjani a început să transpună în fapt adevărurile pe care le-a aflat în lumea de dincolo, descoperind că renunțarea la aceste mituri depășite au ajutat-o să experimenteze raiul nu sub forma unui loc fizic, ci a unei stări de spirit, chiar aici și acum. În această carte, ea analizează aceste mituri larg răspândite, împărtășind povești și exemple din viața ei și scoțând la lumină minciunile care se ascund sub suprafața lor. Prin eliberarea de aceste convingeri greșite, susține Moorjani, noi putem uita de teamă, de durerea sufletească și de limitările autoimpuse, trăindu-ne viața plenar și cu bucurie.

„Foarte mulți oameni se tem atât de tare de moarte încât devin incapabili să își trăiască viața la maxim. Anita Moorjani reușește să demistifice în egală măsură viața și moartea, rupând vraja convingerilor noastre condiționate și oferindu-ne instrumentele practice care ne permit să renaștem chiar în această viață. Această carte îți va elibera sufletul și te va învăța că nu trebuie neapărat să mori pentru a ajunge în rai."

– Dr. Joe Dispenza, autorul bestsellerului *New York Times*: *Tu ești placebo*

ANITA MOORJANI este autoarea bestsellerului *New York Times*: *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi* (publicată de Editura Adevăr Divin), o relatare a bătăliei sale de aproape patru ani cu cancerul, care a culminat într-o experiență de moarte iminentă absolut fascinantă și profund emoționantă, care i-a schimbat dramatic perspectiva asupra vieții. Anita călătorește de-a lungul și de-a latul globului, ținând conferințe și seminarii, și vorbind la diferite evenimente speciale, pentru a le împărtăși ascultătorilor ei viziunea profundă pe care a dobândit-o în lumea de dincolo.
Website: www.anitamoorjani.com

www.divin.ro
ISBN 978-606-756-017-4

ADEVĂR DIVIN

Și dacă acesta este raiul?

...um m-am eliberat de convingerile limitatoare, reîncepând să trăiesc

ANITA MOORJANI

Referințe la cartea *Și dacă acesta este raiul?*

„Foarte mulți oameni se tem atât de tare de moarte încât devin incapabili să își trăiască viața la maxim. Anita Moorjani reușește să demistifice în egală măsură viața și moartea, rupând vraja convingerilor noastre condiționate și oferindu-ne instrumentele practice care ne permit să renaștem chiar în această viață. Această carte îți va elibera sufletul și te va învăța că nu trebuie neapărat să mori pentru a ajunge în rai."

– **Dr. Joe Dispenza**, autorul bestsellerului *New York Times: Tu ești placebo*

„Literatura cea mai profundă pe tema experiențelor în apropierea morții transcende simpla descriere a lumii de dincolo. Cele mai importante lecții primite în lumea de dincolo sunt cele care ne învață cum să ne trăim viața la maxim chiar în această lume fizică. În cea mai recentă carte a ei, *Și dacă acesta este raiul?*, Anita Moorjani își propune să demitizeze câteva dintre cele mai profunde preconcepții care caracterizează cultura globală modernă. Înțelepciunea dobândită de ea îi ajută pe cititori să își schimbe dramatic viața, progresând către mai multă sănătate și armonie. Ea îi învață că iubirea de sine în fața marilor provocări ale vieții echivalează cu adevărata împlinire pe acest pământ."

– **Dr. Eben Alexander**, neurochirurg și autor al cărților *Dovada lumii de dincolo* și *Harta raiului*

Şi dacă acesta este raiul?

Cum m-am eliberat de convingerile limitatoare, reîncepând să trăiesc

ANITA MOORJANI

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2016

În amintirea lui Wayne Dyer.
Îţi mulţumesc, Wayne, pentru că nu ai murit
păstrând numai pentru tine muzica ta.
Noi continuăm să îţi auzim cântecul în tăcerea
din inima noastră. Viaţa pe care ai trăit-o
ne va influenţa de-a pururi propria viaţă.
Prietene, tu vei trăi de-a pururi.

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877
Telefon / Fax: 0268.324.970
E-mail: contact@divin.ro
Site: **www.divin.ro**

Copyright © 2016 *Editura* ADEVĂR DIVIN.
Titlul original în limba engleză *What If This Is Heaven?: How Our Cultural Myths Prevent Us from Experiencing Heaven on Earth*, de Anita Moorjani.
Copyright © 2016 Anita Moorjani.
Ediția originală a fost publicată în 2016 de Hay House Inc., SUA.
Accesează online radioul editurii Hay House pe: www.HayHouseRadio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MOORJANI ANITA
Și dacă acesta este raiul? : cum ne împiedică miturile noastre culturale să experimentăm raiul pe pământ : cum m-am eliberat de convingerile limitatoare, reîncepând să trăiesc / Anita Moorjani ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2016

ISBN 978-606-756-017-6

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.961.9

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MÁLNAI

Cuprins

Introducere xiii

Capitolul 1 *Mit:* Primești ceea ce meriți 1
Capitolul 2 *Mit:* Iubirea de sine este egoistă 13
Capitolul 3 *Mit:* Adevărata iubire înseamnă că totul este permis 31
Capitolul 4 *Mit:* Eu nu sunt în regulă, tu nu ești în regulă 51
Capitolul 5 *Mit:* Sistemului de îngrijire a sănătății îi pasă de sănătatea noastră 75
Capitolul 6 *Mit:* Este doar o coincidență 101
Capitolul 7 *Mit:* Noi plătim pentru păcatele noastre în momentul morții 121
Capitolul 8 *Mit:* Oamenii spirituali nu au un ego 141
Capitolul 9 *Mit:* Femeile sunt sexul slab 165
Capitolul 10 *Mit:* Trebuie să rămânem întotdeauna pozitivi 185

Cuvânt de încheiere 203
Mulțumiri 209
Despre autoare 213

Când m-am născut în această lume,
singurele lucruri pe care le cunoșteam erau să iubesc,
să râd și să eman lumină.
Când am mai crescut, oamenii mi-au spus să nu mai râd.
„Ia viața în serios, mi-au spus ei,
dacă dorești să avansezi în această lume."
Prin urmare, am încetat să mai râd.
Oamenii mi-au spus: „Fii atentă pe cine iubești,
dacă nu dorești ca cineva să îți frângă inima."
Prin urmare, am încetat să mai iubesc.
Mi s-a spus: „Nu mai emite atâta lumină,
căci atragi prea multă atenție asupra ta."
Prin urmare, am încetat să mai fiu strălucitoare.
Am devenit din ce în ce mai mică, m-am ofilit și am murit.
După ce am murit, am aflat că singurele lucruri care contează
în viață sunt să iubești, să râzi și să emiți lumină!

– ANITA MOORJANI

INTRODUCERE

Ce s-ar întâmpla dacă ai realiza subit că *acesta* este raiul (sau Nirvana) – chiar această viață fizică pe care o trăiești în momentul de față? Știu că sună greu de crezut. Parcă îi aud pe o parte din cititori gândind: *„Dacă acesta este raiul, de ce mi se pare că trăiesc în iad?"* Îi înțeleg perfect. La fel am simțit și eu când am fost agresată în copilărie, luată peste picior și respinsă din cauza culorii pielii mele și a originii familiei mele, chit că nu am deținut niciodată controlul asupra acestor lucruri. Mai târziu, mi s-a părut că mă aflu în iad când m-am îmbolnăvit de cancer, suferind ani la rând de durere și de teamă.

Cu toate acestea, doresc să aduc argumente în favoarea ideii de mai sus.

Poate că principalul motiv pentru care în toți acei ani mi s-a părut că trăiesc în iad a fost acela că nu știam cât de puternică sunt și ce sunt capabilă să fac. La urma urmelor, nimeni nu m-a învățat vreodată cum funcționează viața, căci nimeni nu se naște cu un manual de instrucțiuni. Viața a fost o luptă continuă pentru mine și teama nu m-a părăsit nicio clipă, inclusiv la multă vreme după ce am devenit adult. În acei ani eram convinsă că viața *se întâmplă* pur și simplu și că eu sunt victima ei, așa că nu făceam decât să reacționez în

fața circumstanțelor sale, fără a face vreun efort pentru a le crea. La urma urmelor, cine și-ar crea o copilărie în care este agresat și discriminat până când își pierde complet prețuirea de sine? Cine ar opta pentru a se naște femeie într-o cultură care continuă să creadă că femeile le sunt inferioare bărbaților? Cine și-ar crea un cancer care aproape că l-ar ucide? *Cu siguranță* eram victima circumstanțelor pe care le experimentam, sau cel puțin așa am crezut – până când am murit.

Am relatat o mare parte din povestea vieții mele în prima mea carte, *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi.* Cel care a adus povestea mea în arena publică, încurajându-mă să scriu această carte, a fost dr. Wayne Dyer. Până la moartea sa de acum câteva luni, acesta a continuat să îmi recomande cartea tuturor ascultătorilor săi. Nu am nicio îndoială că implicarea lui în împlinirea menirii mele în viață a fost orchestrată de Divin, făcând parte integrantă dintr-un plan mai măreț. Mă simt profund emoționată și recunoscătoare pentru tot ce a făcut acest om absolut uimitor pentru mine.

Când am scris acea primă carte, nu m-am așteptat nicio clipă să mai scriu una. Eram convinsă că mi-am încheiat misiunea scriindu-mi memoriile și povestindu-mi viața, îndeosebi experiența cu cancerul, care a culminat cu experiența în apropierea morții. Am descris de asemenea în ea înțelepciunea pe care am dobândit-o în urma acestei experiențe. Ce altceva aș mai fi putut scrie? Eram ferm convinsă că am acoperit integral toate elementele cu adevărat interesante din viața mea.

Una dintre cele mai șocante concluzii la care am ajuns în urma experienței mele în apropierea morții a fost aceea că viața pe care o trăim chiar acum pe Pământ ar putea deveni un rai, dacă am înțelege cum funcționează ea și ce trebuie să facem pentru a ne crea o astfel de realitate sublimă. Unul din principalele motive pentru care am optat pentru a mă întoarce pe Pământ în urma experienței mele în apropierea morții a fost acela că am înțeles că raiul *nu* este un loc, ci o stare de conștiință. Mi-am propus atunci să experimentez direct raiul în care ne putem transforma această viață. Mi-am dorit să trăiesc efectiv adevărul uimitor al acestei realități și să îmi transform viața trăită anterior în teamă, groază și durere sufletească. Mi-am propus să ajung în rai chiar *aici...* și *acum.*

O reintegrare dificilă

Cât timp m-am aflat în starea de moarte clinică, totul mi s-a părut extrem de simplu, de clar și de ușor, dar când am încercat să integrez în viață noua mea viziune, am continuat să mă izbesc de numeroase blocaje, îndeosebi când am încercat să mă conectez și să interacționez cu ceilalți oameni. Perspectiva mea asupra realității se schimbase dramatic, și nu mai corespundea cu cea considerată normală de marea majoritate a oamenilor.

În efortul de a mă reintegra în societate, am încercat multă vreme să le fac pe plac celor care erau în dezacord cu mine. De dragul aprobării lor, eram dispusă chiar să îmi suprim propria identitate, compromițând astfel tot ce am învățat în călătoria mea în lumea de dincolo. Ori de câte ori făceam însă acest lucru, începeam să mă simt din nou neputincioasă, la fel ca mai înainte. Senzația incredibilă că eram invincibilă și că îmi puteam crea singură viața, pe care am experimentat-o în lumea de dincolo, se eroda, iar vechile tipare mentale și comportamentale căpătau din nou putere asupra mea, întunecându-mi viziunea. Teama de a „nu face ceea ce trebuie" sau grija de a nu-i dezamăgi pe ceilalți ieșea din nou la suprafața conștiinței mele de fiecare dată când încercam să le fac pe plac criticilor mei, jucând așa cum îmi cântau, în loc să îmi ascult muzica inimii mele. (Sunt ferm convinsă că există foarte mulți oameni care simt același lucru!) Noi anxietăți le luau locul celor de dinainte, așa că

nu a trecut mult și am început să mă simt din nou rătăcită și abandonată. Mi se părea că trebuie să aleg tot timpul între a mă integra în societate și a-mi crea propriul rai.

Peste toate, datorită celebrității pe care mi-a adus-o peste noapte cartea *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi*, am primit o avalanșă de scrisori și e-mailuri de la mii de oameni impresionați de povestea mea. Multe din aceste mesaje îmi umpleau ochii cu lacrimi de bucurie și de recunoștință, cu atât mai mult cu cât foarte mulți oameni simțeau că povestea mea era similară cu a lor! Era ca și cum le-aș fi citit în inimă, în minte și în suflet.

Această reacție copleșitoare m-a luat prin surprindere. Nu aș fi bănuit niciodată că povestea mea va influența atât de mulți oameni, pe nivele atât de profunde. De asemenea, am fost binecuvântată cu numeroase invitații de a ține prelegeri la diferite evenimente și de a vorbi la radio și la televiziune. După fiecare astfel de eveniment, oamenii își doreau să afle încă și mai multe! Aveau extrem de multe întrebări pentru mine și își doreau să afle și alte amănunte ale poveștii mele, care le amintea de a lor. Mulți dintre ei se confruntau cu boli grave sau aveau rude apropiate bolnave ori pe moarte, în timp ce alții aveau dificultăți legate de relații sau de bani. În mijlocul acestor provocări, ei își doreau să afle cât mai multe informații despre crâmpeiul de rai pe care l-am experimentat, în speranța de a-l putea atrage la rândul lor în actuala lor viață pe Pământ.

Deși reacția publică în fața cărții mele a fost incredibil de pozitivă, toată această atenție focalizată asupra mea m-a făcut să devin mai conștientă ca oricând de călătoria vieții mele, dar și să îmi doresc din ce în ce mai mult să fiu singură atunci când nu mă aflam în arena vieții publice. Ori de câte ori mă trezeam din nou singură, îmi linișteam gândurile și mă reintegram în starea pe care am trăit-o în timpul experienței mele în apropierea morții, starea de conștiință pură în care am înțeles că tot ceea ce există este interconectat.

Aflată în această stare, puteam *simți* tot ceea ce simt ceilalți oameni, ca și cum acestea ar fi fost sentimentele mele, inclusiv tristețea și durerea pe care le-au simțit membrii familiei mele la gândul că urmează să mă piardă pentru totdeauna. La ora actuală nu mai simțeam însă numai durerea familiei mele, ci și durerea întregii lumi, căci primeam zilnic scrisori în care oamenii îmi împărtășeau suferințele și poveștile lor de viață.

Aceștia își doreau să vin în orașul lor, la biserica lor, la ashramul lor, sau chiar acasă la ei. Cu toții își doreau să vorbească cu mine. Eu mi-aș fi dorit să îi ajut pe toți, și mă durea faptul că nu puteam! Indiferent cu cât de mulți oameni vorbeam și la câte scrisori răspundeam, nu era niciodată de ajuns. Existau întotdeauna alți oameni cărora nu le puteam răspunde. Pe lângă suferința lor, am ajuns astfel să îmi simt și propria durere la gândul că nu îi puteam ajuta pe toți. Uneori, această suferință ajungea să mi se pară copleșitoare. Încetul cu încetul, starea de bucurie interioară cu care m-am întors din experiența în apropierea morții a început să pălească, iar eu mi-am dat seama că nu mai pot continua în acest fel. Am scris acea primă carte cu scopul de a le arăta oamenilor cum să readucă bucuria în viața lor, dar cum puteam aduce eu însămi mai multă bucurie în această lume în condițiile în care simțeam durerea tuturor oamenilor?

O nouă oportunitate de vindecare

Într-o zi, m-am plimbat prin locul meu favorit – plaja de lângă casa mea. M-am așezat pe nisip și am privit marea care separa insula pe care trăiam în Hong Kong de restul continentului. Era o zi noroasă, așa că soarele nu se vedea pe cer. Venisem în acest loc deoarece ori de câte ori mă simțeam tulburată, preferam să mă scufund în natură. În mijlocul acesteia, îndeosebi lângă mare, puteam *simți* fizic incredibila

conexiune pe care o avem cu toții cu restul Universului, ca și cum totul al conlucra armonios și sincron pentru a crea această urzeală vastă pe care o numim viață. Indiferent ce întrebări îmi trec prin minte, întotdeauna primesc răspunsurile la ele atunci când mă aflu în mijlocul naturii. Acestea îmi sunt aduse fie de adierea vântului, fie de zgomotele valurilor, fie de foșnetul frunzelor din copaci. Prin urmare, în acea zi m-am așezat pe nisip, privind marea și cerul, și m-am adresat în tăcere universului.

„M-am întors din moarte, i-am spus. Și acum, ce urmează? Mi se rupe sufletul. Cum i-aș putea ajuta pe toți acești oameni, inclusiv pe mine însămi, din perspectiva ființei mele fizice insignifiante? Dacă aș fi rămas în lumea cealaltă, poate că aș fi putut ajuta mai mulți oameni. Aici, nu simt decât o mare durere pentru toți oamenii pe care nu îi pot ajuta!"

Ochii mi s-au umplut de lacrimi în timp ce mă abandonam în fața Universului, întrebându-l de ce a trebuit să mă întorc. De ce trebuia să îndur toată această durere sufletească? Și de ce trebuie ca lumea în care trăim să conțină atât de multă suferință?

Am auzit atunci o șoaptă, venită de nicăieri. Nu era o voce reală, ci una care se identifica cu zgomotele valurilor, rezonând cu inima mea. „Care a fost principalul mesaj pe care l-ai învățat din experiența în apropierea morții, m-a întrebat vocea, mesajul despre care ai scris în prima ta carte?"

„Să mă iubesc necondiționat pe mine însămi, am răspuns. Și să fiu eu însămi cât de mult pot. Să îmi las lumina interioară să strălucească la maxim." „Asta este tot ce trebuie să faci sau să fii. Nimic mai mult. Iubește-te necondiționat pe tine însăți, întotdeauna, și fii cea care ești."

„Bine, dar noi trăim într-o lume care nu tolerează gândirea sau simțirea de acest fel. Această lume pare mai degrabă un iad decât un rai, am provocat vocea invizibilă, în timp ce continuam să privesc valurile care se spărgeau de stânci la capătul plajei. Toți oamenii din jurul meu se confruntă zilnic cu enorm de multe dificultăți, iar eu nu știu cum i-aș putea ajuta iubindu-mă pe mine însămi!"

„Atunci când te iubești pe tine însăți și îți cunoști valoarea reală, nu mai există nimic altceva ce poți face pentru a-i vindeca pe ceilalți. Ai învățat pe pielea ta această lecție atunci când ai sfidat întreaga cunoaștere medicală și te-ai vindecat de un cancer în fază terminală. Cancerul a dispărut atunci când ai devenit conștientă de valoarea ta."

Acest lucru era foarte adevărat. Până să mă îmbolnăvesc de limfom, am trăit o viață plină de teamă. Când am învățat să mă iubesc pe mine însămi, acest lucru mi-a salvat viața. Suna atât de simplu... Atunci, de ce era atât de dificil să le împărtășesc acest mesaj celorlalți oameni care continuau să se lupte cu dificultățile vieții? Și de ce mi-a fost atât de ușor să uit eu însămi această înțelegere după ce am dobândit-o?

„Este ușor să uiți de această cunoaștere referitoare la puterea ta reală atunci când ești înconjurată de oameni care nu cred în ea și care nu au experimentat-o niciodată, am auzit vocea spunându-mi, ca și cum mi-ar fi citit gândurile. De multe ori, ți se pare că aceștia sunt aproape toți oamenii din această lume. Dacă vei continua să te focalizezi asupra emoțiilor celorlalți și asupra dorințelor lor, te vei rătăci din nou în lumea temerilor, și cu siguranță nu îți dorești acest lucru!

Reține: singura ta sarcină este să te iubești pe tine însăți, să te prețuiești și să întruchipezi acest adevăr al iubirii de sine și al prețuirii de sine, astfel încât să devii iubire în acțiune. Acesta este cel mai mare serviciu pe care ți-l poți face ție însăți, dar și celor din jurul tău. Cancerul tău s-a vindecat atunci când ai înțeles cât de iubită și de prețuită ești. Aceeași cunoaștere te va ajuta să îți creezi un paradis chiar aici, pe Pământ. Tu nu ești de ajutor nimănui atunci când te rătăcești în problemele celorlalți. Deci, singurele întrebări pe care trebuie să ți le pui sunt: *‚În ce privință nu mă iubesc îndeajuns? Cum mă pot prețui mai mult?'"*

Deși chiar acesta a fost mesajul pe care l-am primit în timpul experienței mele în apropierea morții și care m-a vindecat, se părea că îl uitasem. M-am rătăcit complet în durerile celorlalți, iar acum eram copleșită de intensitatea mesajului care mi-a fost transmis a doua oară. În acel moment, mi s-a părut că dețin răspunsurile la toate întrebările pe care mi le-am pus vreodată. Ceea ce mi-au împărtășit șoaptele valurilor era un mesaj pe cât de simplu, pe atât de profund!

Această experiență mi-a revelat cu claritate cât de ușor ne este să uităm de adevărata noastră menire pe Pământ, pierzându-ne în hățișul dramelor pe care le urzim singuri pentru a ne justifica existența. Cu această ocazie, am înțeles din nou că acest lucru se întâmplă de fiecare dată când ne scufundăm în convingerile dominante ale culturii în care trăim.

În timp ce stăteam pe nisip și reiteram din nou și din nou cuvintele pe care tocmai le auzisem în mintea mea, am simțit furnicături prin tot corpul și fiori urcând de-a lungul coloanei mele vertebrale. Singura noastră sarcină constă în a ne iubi pe noi înșine, în a ne prețui și în a întruchipa acest adevăr al iubirii și prețuirii de sine astfel încât să putem deveni iubire în acțiune. Acesta este cel mai mare serviciu pe care ni-l putem face nouă înșine, dar și celor din jurul nostru.

M-am uitat către mare și mi-am închis ochii, cu mâinile așezate pe piept într-o postură plină de recunoștință. Am spus: „Îți mulțumesc! Am înțeles!" Apoi m-am ridicat și am pornit către casă.

Mă simțeam plină de entuziasm datorită reiterării mesajului care îmi dădea sens vieții, dar și încrederii reînnoite pe care o simțeam și care îmi spunea că viața mea se desfășoară exact așa cum trebuie. Mă simțeam din nou regenerată și conectată cu Universul. Știam că atât timp cât voi rămâne autentică și îmi voi aminti să îmi reîncarc bateriile prin conștientizarea conexiunii mele infinite cu Universul, viața mea va continua să se deruleze în maniera cea mai armonioasă și mai sincronă cu putință.

Ce teme vom explora în această carte

În urma conștientizării durerii din inimile atâtor oameni din întreaga lume, dar și a dorinței mele arzătoare de a readuce bucuria în aceste inimi, m-am simțit inspirată să scriu cartea pe care o ții acum în mână, *Și dacă* acesta *este raiul?* Principalul mesaj pe care mi-am propus să îl transmit cititorilor mei a fost demascarea câtorva din principalele mituri în care cred oamenii, care ne împiedică să ne trăim plenar viața din cauză că au devenit convingeri dominante în cultura noastră. Așa cum eu am auzit acel adevăr simplu care mi-a eliberat inima în acea zi în care am stat pe malul mării, sper că citind cuvintele care urmează, inima ta va rezona cu acest adevăr pe care sufletul tău îl cunoaște dintotdeauna, iar tu vei simți libertatea și bucuria pe care le-am simțit eu atunci.

Eu cred că orice om se naște cunoscându-și adevărul lăuntric. Pe măsură ce crește, copilul ajunge să respingă însă această cunoaștere, încercând să se integreze în societate și să se conformeze regulilor acesteia. În acest fel, el își condiționează mintea, devenind sclavul normelor societății. El învață să caute în afara sa regulile de conduită, ținând cont de așteptările celorlalți oameni legate de el. Când nu reușește să se ridice la înălțimea acestor așteptări, el se simte inadecvat și defect.

Pe măsură ce navigăm prin viață, aceste convingeri false ajung să reprezinte fundamentul tuturor valorilor noastre personale! Indiferent la câte seminare de dezvoltare personală participăm și câte cărți de autoperfecționare citim, noi căutăm în permanență răspunsurile în afara noastră. Acest lucru nu numai că nu ne servește cu adevărat, dar chiar ne blochează progresul! Singura manieră prin care putem dizolva aceste tipare distructive constă în înțelegerea miturilor și în scoaterea la lumină a minciunilor în care am ajuns să credem și pe care am ajuns să ne bazăm toate gândurile și convingerile.

Fiecare capitol din această carte va demonta un mit comun pe care marea majoritate a oamenilor l-au acceptat ca adevăr, arătând cât de omniprezente și chiar de invizibile sunt aceste mituri pentru noi. Voi relata povești reale și voi da exemple din propria mea viață, explicând cum am descoperit falsitatea acestor mituri în urma experiențelor mele și care este adevărul pe care îl ascund ele. După fiecare capitol va urma o secțiune intitulată „Viața trăită în rai *aici și acum*", în care voi sugera ce adevăruri posibile se ascund în spatele mitului explorat și voi prezenta diferite metode prin care această condiționare poate fi depășită. Dacă le vei pune în practică, acestea te vor ajuta să renunți la mit și să îți trăiești adevărul personal.

Dacă anii din urmă ar fi fost o joacă de copii pentru mine, cu siguranță nu aș fi avut un subiect pentru o carte nouă, cel puțin nu încă. De aceea, vă mulțumesc tuturor pentru darul de a-mi împărtăși viața voastră și de a vă deschide inima și sufletul în fața mea. Toți cei care m-au contactat m-au inspirat să scriu această carte. Suntem cu toții conectați, iar eu simt tot ce simt ceilalți. Această carte este darul meu pentru tine, de la inima mea pentru inima ta.

Capitolul 1

MIT:
PRIMEȘTI CEEA CE MERIȚI

„Sambo, Sambo, micuțul Sambo cel negru!", strigau copiii pe terenul de joacă, încercuindu-mă și tachinându-mă din cauza pielii mele închise la culoare și a părului meu vâlvoi. „Micuțul Sambo cel negru", un băiat din sudul Indiei cu pielea închisă la culoare, era eroul principal al unei cărți pentru copii pe care tocmai o citeam la ore, iar toată această tachinare nemiloasă era răsplata pentru privilegiul de a învăța într-o școală britanică particulară.

Fața îmi ardea de rușine, iar mintea mea necoaptă la cei opt ani pe care îi aveam nu știa cum să reacționeze în fața acestui cerc de copii răutăcioși. *De ce fac asta?* m-am întrebat, simțindu-mă incredibil de neajutorată. *Nu pot schimba felul în care arăt! Ce trebuie să fac? Să țip și eu la ei? Să îi lovesc? Să îi spun învățătoarei?*

Mă simțeam prinsă într-o capcană, incapabilă să mă mișc. Ochii mi se roteau nebunește în cap, căutând-o pe profesoara de serviciu. În cele din urmă am reușit să o găsesc,

dar se afla în partea opusă a curții școlii, râzând în mijlocul unui grup de copii care se jucau făcând figuri cu o sfoară care le înconjura palmele, încercând să o atragă și pe ea în jocul lor. Nu aveam nicio șansă să mă observe, și încă și mai puțin să mă audă, dată fiind gălăgia pe care o făceau sutele de copii care săreau coarda, se jucau de-a prinselea și așa mai departe. Torționarii mei se asiguraseră că sunt suficient de departe de profesoară înainte de a-și începe procesul chinuitor de tachinare.

De-abia reținându-mi lacrimile, am încercat să fug, sperând să pot trece prin cercul strâns al copiilor care mă înconjurau. Acesta s-a strâns însă și mai tare în jurul meu, trăgându-mă de ghiozdan pentru a mă împiedica să evadez, până când am ajuns astfel la zidul din piatră al școlii de la marginea terenului de joacă.

Șase agresori mititei

Îmi doream cu disperare ca cerul să se deschidă și din el să coboare unul din acei supereroi pe care îi vedeam în programele de televiziune, într-un bubuit de tunete, pentru a-i face una cu pământul pe agresorii mei, ridicându-mă apoi într-o lume mai sigură, de unde puteam râde de toți! Sinceră să fiu, în acel moment m-aș fi mulțumit chiar cu ceva mai puțin dramatic, de pildă cu o fată care să îmi ia apărarea și să le țină piept colegilor mei. Vizualizam în imaginație mii de lucruri care mi-aș fi dorit să se petreacă în acel moment. Din păcate, nu s-a petrecut niciunul.

Am rămas astfel cu spatele la zid și cu șase agresori încercuindu-mă. Eram invizibilă pentru toți ceilalți, cu excepția acestor șase agresori, toți cu mult mai înalți decât mine. M-am gândit să le trag una la picioare în încercarea de a evada din cerc, dar nu am reușit decât să mă apăs din ce în ce mai tare de peretele dur din spatele meu, încercând să mă protejez cât de bine puteam, în timp ce îmi țineam

ochii închiși și așteptam lovitura de grație. Subit, cea mai înaltă dintre fete, o colegă pe nume Lynette, m-a prins de cureaua ghiozdanului și aproape că m-a ridicat de la sol, trăgându-mă în sus. Abia ținându-mă pe vârfurile picioarelor, m-am uitat drept în ochii ei. Lynette mi-a șoptit: „Dă-ne banii de prânz, Sambo!"

Începusem să suspin, incapabilă să îmi mai rețin lacrimile care îmi curgeau șiroaie pe obraji. Corpul îmi tremura necontrolat, în timp ce fata și-a slăbit strânsoarea pentru a-mi da prilejul să caut în ghiozdan banii pe care mi-i dăduse tata în acea dimineață pentru a-mi plăti sucul și o gustare în timpul pauzei. În timp ce eram pe punctul de a-i da banii lui Lynette, a sunat clopoțelul. Lynette mi-a smuls banii din mână, după care s-au întors cu toții și au început să fugă către intrarea în școală, pentru a-și continua ziua ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. În timp ce ceilalți fugeau, am simțit că mă preling către sol. Am rămas acolo o vreme, fără să-mi pot controla suspinele.

Un golliwog șifonat

Ca elevă indiană într-o școală britanică din epoca în care Hong Kong-ul era încă o colonie a Marii Britanii, eram o excepție rar întâlnită. Încă îmi mai amintesc ziua în care mama m-a dus la interviul pentru admitere în fața directoarei, o femeie cu părul strâns în coc și cu o înfățișare severă. Întreaga ei atitudine îmi spunea că eram norocoasă că aveam șansa de a învăța în această instituție augustă, așa că trebuia să fiu recunoscătoare pentru acest privilegiu.

Din prima zi de școală, ceilalți copii nu numai că au început să mă tachineze strigându-mi epitete precum „Micuțul Sambo cel negru", dar îmi spuneau și *golliwog*, un termen peiorativ care se refera la un personaj cu pielea neagră, buzele mari și roșii, părul creț și ochii foarte mari, extrem de popular în cărțile pentru copii din țara mea. Dat fiind că

luam de regulă note mari, fără să pară că făceam un efort prea mare, îmi mai spuneau și „sclifosita". Obișnuiau să îmi spargă dulapul din vestiar ca să îmi fure lucrurile, cum ar fi noile mele creioane colorate, doar pentru a-mi dovedi că puteau face acest lucru. În tot acest timp, eu eram atât de timidă și de introvertită încât nu am ripostat niciodată, continuând să le devin astfel o țintă ușoară.

Uneori, toate aceste agresiuni mă afectau atât de tare încât mă ascundeam într-o cabină din baia fetelor și plângeam până când îmi secau lacrimile. De asemenea, plângeam foarte des serile, înainte de a adormi. Mi se părea că eram forțată să intru într-un cotlon atât de adânc și de întunecat încât nu voi mai putea ieși niciodată din el. În pofida notelor mele bune, uram din toată inima școala.

Tachinările colegilor mei mă deranjau cu atât mai mult cu cât simțeam eu însămi că pielea închisă la culoare era un motiv de rușine. De asemenea, eram convinsă că atrăgeam singură această agresivitate din partea colegilor mei prin felul meu de a fi, prin ceea ce făceam sau spuneam. Nu-mi puteam imagina însă ce făceam greșit, pentru a-mi putea schimba acest comportament, făcându-i pe colegi să mă simpatizeze în sfârșit. În scurt timp am început să cred că *eram* într-adevăr o ratată și că nu eram la fel de bună ca ceilalți.

Fiind convinsă că toate acestea se petreceau din vina mea, nu discutam cu nimeni despre aceste lucruri, nici cu profesorii și nici cu părinții mei. Mai presus de orice, nu doream să îmi dezamăgesc părinții, care erau convinși că mă descurc foarte bine la școală. Pe un anumit nivel, îmi dădeam seama că pârârea colegilor mei i-ar fi făcut pe aceștia și mai agresivi, atrăgând astfel o răzbunare cruntă din partea lor.

Un alt factor care lucra în defavoarea mea era acela că proveneam dintr-o cultură care promova inegalitatea între sexe, considerând femeile cetățeni de mâna a doua. Am fost perfect conștientă de acest lucru de la cea mai fragedă vârstă. Deși această nedreptate nu îmi afecta direct situația de la

școală, întrucât agresorii mei erau în totalitate fete, ea mi-a redus și mai mult prețuirea de sine, făcându-mă să cedez cu ușurință ori de câte ori eram tratată incorect.

Trădarea Riyanei

La un moment dat, m-am împrietenit cu o altă fată indiană, pe nume Riyana, care era cu un an mai mare ca mine. Și ea era agresată, așa că în scurt timp am devenit prietene bune. Era minunat să am o prietenă foarte bună. Pentru prima dată în viață, mi se părea că pot împărtăși tot ce mi se întâmpla cu altcineva. Nu ne mai despărțeam nicio clipă, sperând să facem astfel mai bine față agresiunilor. Ne apăram una pe cealaltă și ne țineam de pază.

Am descoperit ascunzători secrete în imensul labirint de coridoare și săli care era școala noastră, locuri în care ne simțeam în siguranță. Mâncam în pauza de prânz în aceste ascunzători secrete, conștiente că nimeni nu ne va putea găsi aici. După școală, ne vizitam reciproc, iar în weekenduri rămâneam peste noapte una la cealaltă. Eram amândouă băiețoase, așa că ne plăcea să mergem cu bicicleta, cu placa cu rotile, să jucăm fotbal și cricket.

Din păcate, într-o zi totul s-a schimbat. Lynette și gașca ei au încolțit-o pe Riyana într-o pauză și au amenințat-o cu bătaia. Într-un moment de slăbiciune, Riyana le-a spus că dacă îi vor da drumul, le va ajuta să pună mâna pe mine, arătându-le unde mă ascundeam. Cu alte cuvinte, m-a pus pe tapet ca pe o monedă ieftină de schimb, ca pe un miel de sacrificiu, numai pentru a scăpa cu fața curată. Lynette și prietenele sale au fost de acord cu târgul.

Imaginează-ți șocul meu când Lynette și gașca ei m-au găsit într-una din ascunzătorile noastre favorite, cântându-mi – ca de obicei – „Sambo, Sambo!" Această surpriză nu a însemnat însă *nimic* prin comparație cu șocul și oroarea pe care le-am simțit văzând că Riyana era una din noile mele

agresoare! În loc să îmi sară în ajutor și să îmi ia partea, cea mai bună prietenă a mea le condusese pe celelalte direct la mine! Trădarea ei m-a rănit infinit mai tare decât agresiunile propriu-zise. Mai mult decât orice altceva, acest lucru m-a făcut să simt că nu merit să mă bucur de viață.

Privind retrospectiv lucrurile, îmi dau seama cât de mult m-au speriat toate aceste agresiuni, care m-au transformat pe un nivel extrem de profund. Nu îmi mai doream altceva decât să devin invizibilă și să fiu lăsată în pace. Am ajuns să mă tem astfel de oameni, având grijă să nu apar niciodată pe radarul lor. De aceea, nu am participat niciodată la orele de actorie sau la guvernul elevilor, lucruri care m-ar fi atras în mod normal. Mă îmbrăcam în mod deliberat astfel încât să nu atrag atenția, evitând hainele la modă pe care le preferau colegii mei. Detestam jocurile în echipă, întrucât știam că aș fi fost ultima pe care ar fi ales-o colegii mei. La fel, îmi displăcea să lucrez într-un grup, întrucât eram conștientă că nimeni nu mă dorea în grupul lor.

Deși mama a încercat din răsputeri să mă facă să ies din cochilia mea, am rămas timidă și retrasă în cea mai mare parte a copilăriei, simțindu-mă neiubită, defectă, urâtă, respingătoare și nevrednică. M-am gândit nu o dată că singura cale de ieșire din această fundătură ar fi fost să îmi iau viața. *Asta i-ar învăța minte!* – mă gândeam la vârsta de 13 ani. Ideea mi se părea aproape eroică, ca și cum mi-aș fi sacrificat viața pentru toți copiii care au fost agresați vreodată. Autoritățile ar fi făcut cu siguranță investigații, mai ales dacă aș fi lăsat un bilet de adio în care aș fi explicat de ce am făcut această alegere oribilă. Chiar și agresoarele mele ar fi fost șocate, simțind mustrările de conștiință pe care le meritau.

Îmi aminteam însă imediat cât de devastatoare ar fi fost sinuciderea mea pentru scumpa mea mamă, care mă iubea necondiționat. Gândul la ea în acele momente disperate era suficient pentru a-mi risipi orice dorință de sinucidere. Imaginea mamei plângând dezolată la înmormântarea mea mă făcea să plâng și mai tare, dizolvându-mi planurile înainte de a se putea concretiza vreodată.

La urma urmelor, experimentasem deja doliul mamei pentru un alt copil. Când aveam opt ani, l-am pierdut pe frățiorul meu în vârstă de doi ani, care suferea de sindromul Down și s-a născut cu o gaură în inimă. Nu voi uita niciodată cât de devastați s-au simțit părinții mei și cât timp i-a trebuit mamei ca să își revină din durerea sa. Această amintire este principalul motiv pentru care continui să fiu în viață la ora actuală.

O furie de adolescentă

Când am intrat în perioada pubertății și a adolescenței, am început să îmi ascund corpul în schimbare sub haine cât mai largi și mai lălâi, astfel încât să nu atrag atenția asupra mea. Mi-am lăsat părul să crească foarte lung, întrucât îmi dădea o senzație de protecție și de siguranță. Mă duceam la școală sperând că nimeni nu mă va observa, legându-se de mine.

În timp ce ceilalți copii se strângeau împreună, bucurându-se de tot felul de activități extrașcolare (cum ar fi sporturile organizate), iar în weekenduri organizau petreceri dansante, eu mă țineam întotdeauna deoparte. După școală preferam să mă duc direct acasă. Îmi petreceam timpul cu familia mea sau singură, citind sau ascultând muzică. Uneori ieșeam cu toții împreună cu alte familii, iar acest lucru îmi făcea plăcere, dar nu povesteam niciodată ce mi se întâmpla la școală. Acesta era marele meu secret „murdar".

De bună seamă, nu toată copilăria mea a fost oribilă. De fapt, cea mai mare parte a ei a fost de-a dreptul magică, mai ales datorită expunerii la atâtea culturi și limbi diferite în Hong Kong. Sinceră să fiu, nu aș schimba pentru nimic în lume experiența pe care am acumulat-o trăindu-mi aici copilăria. Din păcate, în acei ani psihicul meu era deja afectat.

Eram o bombă cu ceas, care aștepta să explodeze într-o etapă mult mai târzie din viața mea.

Agresiunile (ca și celelalte abuzuri) din copilărie ne transformă într-o manieră fundamentală și profundă. Dacă încep de la o vârstă extrem de fragedă și durează suficient de mult, ele ne pot afecta radical imaginea asupra lumii și felul în care ne percepem pe noi înșine sau în care relaționăm cu ceilalți, mult timp după încetarea propriu-zisă a agresiunilor. În cazul în care copilul trăiește de mic o astfel de experiență, aceasta îi modifică pentru totdeauna așteptările legate de viața care va urma. Deloc surprinzător, eu mi-am petrecut primii ani de viață *așteptându-mă* efectiv să fiu respinsă. Faptul că am permis acest lucru a reflectat exact ceea ce simțeam în interior în legătură cu mine însămi, sentimente care au persistat foarte mulți ani după aceea.

În consecință, am crescut cu convingerea că trebuie să lucrez din greu pentru a-mi dovedi valoarea, în toate etapele vieții mele. Pe de o parte îmi doream să dovedesc că sunt cineva, iar pe de altă parte că merit să mă bucur de succesele mele. În plus, acele experiențe timpurii m-au făcut să devin extrem de sensibilă la criticile negative, pe care le exageram singură în mintea mea. Dar poate cel mai profund efect pe care l-au avut agresiunile din copilărie a fost acela că dacă cineva îmi acorda o atenție pozitivă, mă simțeam nevrednică de ea și de laudele sale, așa că fie nu îl luam în seamă, fie exageram cu recunoștința. Mă dădeam apoi peste cap ca să îi demonstrez că meritam într-adevăr atenția sa pozitivă, fiind dispusă la orice în acest scop, inclusiv să mă las călcată în picioare.

Pe scurt, agresiunile din copilărie m-au privat complet de prețuirea de sine.

Învățarea adevărului legat de iubire

În aceste condiții, îți poți imagina uimirea pe care am simțit-o în timpul experienței mele în apropierea morții, în timpul căreia am descoperit nu numai că merit să fiu iubită necondiționat pentru că eram cea care eram, dar și că eram o creatură magnifică, frumoasă și atotputernică a Universului – unică, specială și prețuită în toate felurile cu putință. Nu trebuia să *fac* nimic pentru a merita acest dar. Nu trebuia să cultiv semințe speciale pentru a culege mai târziu iubirea profundă pe care o simțea Universul față de mine. Nu trebuia să îmi dovedesc în niciun fel valoarea, să realizez sau să devin ceva. Era suficient să fiu cea care eram, căci destinul meu se derula de la sine, la fel de sigur ca răsăritul soarelui a doua zi dimineața.

În lumina cristalină prevalentă în lumea de dincolo, am înțeles că niciunul din lucrurile care mi s-au întâmplat la școală nu a avut vreo legătură cu mine. Aceasta a fost maniera în care au acționat ceilalți copii pentru a-și exprima nesiguranța, căci și ei se simțeau neiubiți și neputincioși. De altfel, Universul îi iubea la fel de mult și de profund ca pe mine. Și ei erau frumoși și uimitori, fără să știe acest lucru. Copiii de la școala mea și-au proiectat absența prețuirii de sine asupra mea pentru că au putut face acest lucru, nu pentru că eu aș fi făcut ceva care să merite un astfel de tratament.

Lucrul care m-a uimit cel mai tare a fost faptul că nimic din ce au făcut ei sau din ce am făcut eu nu necesita o iertare autentică. Toate greșelile au fost comise din ignoranță, căci noi am crescut într-o societate care și-a uitat propria divinitate. Suferințele pe care le-am experimentat, la fel ca și bucuriile, au făcut parte integrantă dintr-o călătorie necesară către regăsirea iubirii necondiționate.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „tu primești ceea ce meriți" este un simplu *mit*, care este *adevărul? Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:*

- Indiferent ce cred sau ce spun oamenii unii despre alții, cu toții merităm să fim iubiți necondiționat exact așa cum suntem. Noi nu trebuie să ne câștigăm dreptul de a fi iubiți. Acest drept îl avem prin naștere.
- În lumea de dincolo, fiecare suflet este recunoscut ca o creație magnifică, frumoasă și atotputernică a Universului – unică, specială și prețuită din toate punctele de vedere.
- Indiferent ce facem sau ce spunem (și chiar dacă ar fi adevărat că nimeni de pe Pământ nu ne iubește), Universul ne poartă o iubire profundă și nemărginită. La urma urmelor, suntem cu toții interconectați, făcând parte integrantă din aceeași totalitate.

Sfaturi și exerciții

- Dacă ești marginalizat de alți oameni, realizează că acțiunile lor sunt simple proiecții ale propriei lor dureri și confuzii. De asemenea, amintește-ți că prin deschiderea inimii și cultivarea compasiunii față de ei și de durerea lor (care *nu* este totuna cu susținerea comportamentului lor), tu te ajuți pe tine însuți și îi ajuți inclusiv pe ei.
- Ori de câte ori alți oameni îți fac viața dificilă, întreabă-te de ce viziune sau capacități ai avea nevoie pentru a face cel mai bine față situației. Realizează apoi că această viziune și aceste capacități îți stau la dispoziție. În caz contrar, Universul nu ți-ar prezenta această situație. Dacă ești capabil să privești ceea ce se întâmplă ca pe o oportunitate de a-ți continua creșterea personală și nu ca pe o povară insuportabilă, toate lucrurile de

care ai nevoie pentru a depăși dificultatea vor veni mai rapid la tine.

- Imaginează-ți că tu și cei care te chinuiesc sunteți actori într-o piesă de teatru. După spectacol, vă întâlniți cu toții la o petrecere, la care niciunul dintre voi nu se mai simte obligat să intre în pielea caracterului jucat pe scenă. Imaginează-ți-i ca având personalități complet diferite, pline de iubire, care te complimentează pentru prestația ta pe scenă. Repetă cât mai des acest exercițiu de vizualizare, astfel încât să îți poți schimba încetul cu încetul perspectiva.
- Vizualizează un incident neplăcut din trecut și imaginează-ți că îl gestionezi altfel, dintr-o perspectivă mai matură și mai înțeleaptă, bazată pe tot ce ai învățat de-a lungul acestei vieți. Completează imaginile vizualizate cu cât mai multe detalii realiste, pornind de la premisa că rezultatul final va fi unul pozitiv pentru *toți* cei implicați, nu doar pentru tine.
- Învață tehnici precum terapia prin ciocănituri (EFT – tehnica de eliberare emoțională), exerciții de respirație sau de meditație, care te pot ajuta să îți difuzezi anxietatea și reacțiile emoționale care te mențin ancorat în trecut, astfel încât să îți poți trăi mai plenar viața în momentul prezent.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Care sunt cele mai groaznice traume și umilințe la care am fost supus în trecut? Ce teme și elemente comune împărtășesc ele?
- Este oare posibil ca alți oameni să simtă că *eu* i-am victimizat *pe ei*, chiar și într-o manieră minoră

și neintenționată? Privind lucrurile din această perspectivă, sunt de acord că este posibil ca unele incidente dureroase la care am fost supus în trecut să fi fost comise neintenționat sau să fi înțeles greșit ceea ce mi-au spus ori mi-au făcut ceilalți oameni?

- Ce trebuie să fac pentru a accepta faptul că merit să mă bucur de iubirea necondiționată a Universului? Ce lucru minor aș putea face pentru a mă apropia cât de puțin de această stare de acceptare?

Sunt conștient că sunt suficient de bun exact așa cum sunt, fără să trebuiască să dovedesc acest lucru, atunci când...

- Pot rămâne prezent și centrat atunci când ceilalți oameni încearcă să îmi apese butoanele emoționale și să îmi provoace o reacție (sau atunci când se comportă într-o manieră care altădată ar fi creat o reacție emoțională foarte intensă din partea mea).
- Nu îmi definesc valoarea de sine în funcție de factorii externi, cum ar fi înfățișarea sau realizările mele.
- Mă gândesc din ce în ce mai puțin la *ceea ce merit* și din ce în ce mai mult la *ceea ce sunt:* iubire și conștiință pură.

Capitolul 2

MIT:
IUBIREA DE SINE ESTE EGOISTĂ

Stăteam pe puntea feribotului care mă ducea din satul din golful Discovery Bay (în care locuisem până recent) către Hong Kong, și visam cu ochii deschiși. Îmi plăcea să merg cu feribotul, iar călătoria care dura 23 de minute mi se părea întotdeauna prea scurtă. Dacă puteam, stăteam la fereastră și mă uitam la celelalte vase, precum și la valurile oceanului. Priveam pescărușii care se scufundau în apă și pescuiau, jucându-se unii cu alții sau aruncându-se după bucățile de pâine și celelalte bunătăți pe care li le aruncau pasagerii. Noaptea, admiram cerul urban nocturn, la fel de luminat ca în timpul artificiilor aprinse în nenumăratele sărbători din Hong Kong. Era o priveliște uimitoare!

În această zi anume, m-am urcat printre primii pe vas, așa că a trebuit să aștept aproape zece minute până la plecarea feribotului. Prin urmare, mi-am ocupat locul meu de la geam și am privit ca de obicei apa, în timp ce mintea mea își urmărea curentele propriilor gânduri. Mi-am amintit de

toate agresiunile pe care le-am suferit în copilărie, iar apoi de cancerul care mi-a fost diagnosticat și din cauza căruia aproape că am murit în luna februarie a anului 2006. Am reflectat apoi la viața mea actuală.

M-am gândit la maniera în care tachinările și ostracizarea din copilărie m-au făcut să cred că sunt inferioară și defectă. Mi-am trăit aproape întreaga viață crezând că etnia și culoarea pielii mele erau inferioare standardului general acceptat, așa că trebuia să îmi dovedesc constant valoarea în ochii celorlalți pentru a putea fi acceptată și simpatizată de ei. Peste toate, m-am născut într-o cultură în care femeile sunt considerate inferioare bărbaților, lucru care nu a fost de natură să îmi stimuleze prețuirea de sine. Una peste alta, nu a fost deloc surprinzător faptul că am crescută cu o prețuire de sine extrem de redusă.

Deși părinții mei mă iubeau sincer, gândirea lor era influențată de cultura hindusă în care au crescut, care le-a modelat întreaga viață, transmițându-mi apoi aceleași convingeri. Diferența era că părinții mei au crescut în India, unde toată lumea gândea la fel ca ei, în timp ce eu am crescut într-un mediu cultural extrem de diferit, în care aceste convingeri nu se integrau într-o manieră naturală. Majoritatea colegilor mei de școală erau din Marea Britanie, având convingeri și valori complet diferite de cele ale familiei mele.

De-a lungul anilor, toți acești factori au continuat să îmi modeleze imaginea și identitatea de sine, astfel încât acestea au ajuns să nu mă mai reprezinte. La fel ca marea majoritate a oamenilor, nici eu nu îmi puneam însă la îndoială valorile și convingerile de bază, care au devenit pur și simplu adevărul meu interior. Într-un fel, am putea spune că ele au devenit sistemul meu de operare în această lume.

La ora actuală sunt conștientă că fiecare gând pe care îl emitem face parte integrantă dintr-o vastă rețea de gânduri, convingeri și idei, pe care ne-am construit-o de-a lungul întregii noastre vieți. Cu alte cuvinte, chiar și cel mai simplu

gând – de pildă unul născut într-o călătorie cu feribotul către Hong Kong – nu este pur și simplu izolat. Dimpotrivă, el este rezultatul tuturor gândurilor pe care le-am avut vreodată până atunci, inclusiv al poveștilor pe care ni le spunem singuri, al convingerilor, capacităților, talentelor, slăbiciunilor, ideilor noastre și așa mai departe. Prin urmare, un gând aparent aleatoriu din mintea noastră este în realitate interconectat cu tot ce am experimentat vreodată.

Un alt lucru care îmi este foarte clar la ora actuală este acela că principalele cauze ale cancerului care aproape că m-a ucis au fost aceste sentimente de inferioritate care îmi ghidau întreaga viață și sentimentul că nu merit să mă bucur de nimic bun. Doctorii mei erau convinși că nu voi reuși să supraviețuiesc, iar eu i-am crezut fără rezerve. Le-am intuit teama și mi-am asumat-o. Mi-am amintit de zilele în care zăceam în pat, temându-mă de fiara care îmi tortura corpul și de somnul care urma, din care aș fi putut foarte bine să nu mă mai trezesc niciodată... Dimineața mă trezeam totuși, dar îmi doream ca totul să fi fost un vis urât. Din păcate, realizam în scurt timp că nu fusese deloc un vis.

Îmi dau seama că dacă aș fi știut atunci tot ce știu acum, nu m-aș fi îmbolnăvit niciodată de cancer. Stând pe vas în acea stare de reverie, mi-am imaginat că mă pot întoarce înapoi în timp, pentru a-mi mângâia eul de la vârsta de nouă ani. Am început să mă gândesc la tot ce i-aș spune dacă aș putea face acest lucru.

Primul lucru pe care i l-aș spune ar fi acela că este extrem de iubită, perfectă, frumoasă și prețuită. Mi-aș dori să înțeleagă cât de cruzi pot fi copiii, dar că toate agresiunile pe care le-a suferit nu au fost din vina ei. I-aș spune că nu este nimic în neregulă cu ea, că este minunată exact așa cum este și că cei care o agresau făceau acest lucru din cauza nesiguranței pe care o simțeau ei înșiși. Acei copii erau slabi, nu puternici. Erau speriați, nu curajoși. *Tocmai de aceea* se legau de ea, nu din cauza culorii pielii sale sau a părului ei creț.

M-am gândit apoi la viața mea actuală, plină de bucurii și distracții, în care călătoream prin toată lumea pentru a vorbi în fața unor audiențe mari la diferite conferințe la care participau invitați precum Wayne Dyer, Louise Hay și Deepak Chopra. Viața mea este astăzi plină de lucruri minunate, dar mai presus de toate, mă face să simt că le sunt de folos altora. Nu mi-aș fi imaginat niciodată că voi trăi așa ceva în zilele întunecate și deprimante ale copilăriei, când întreaga lume mi se părea un iad special creat pentru a mă devora.

Pe de altă parte, nu îmi dau seama cum ar fi evoluat viața mea dacă aș fi știut de la bun început cât de iubită, de prețuită și de magnifică sunt în realitate. Poate că a fost necesar să trec prin toată acea suferință, durere și teamă pentru a genera toate lucrurile pozitive pe care le atrag la ora actuală în conștiința mea. Nu am nicio îndoială că tot ceea ce ni se întâmplă în această viață servește binelui nostru suprem și că noi nu putem sesiza adevărul realității noastre decât prin contemplarea contrastelor. Prin urmare, poate că teama și suferința sunt necesare pentru a putea înțelege mai plenar ce înseamnă iubirea, acceptarea, frumusețea și bucuria.

Irene

Oricare ar fi adevărul, la ora actuală îmi urmăresc pasiunea. Îmi place să vorbesc în fața unor audiențe diverse și să călătoresc pretutindeni în lume. Ce-i drept, zborul în regiuni cu un alt fus orar poate fi extrem de obositor din punct de vedere fizic. De fapt, în timp ce stăteam visătoare pe scaunul feribotului, încă mai simțeam efectele diferenței de fus orar în urma ultimei mele călătorii. În timp ce îmi înăbușeam un căscat, am fost scoasă din reveria mea diurnă de o voce familiară care mă striga.

– Hei, Anita! Ce bine-mi pare că te văd! Te deranjează dacă mă așez lângă tine?

Vocea îi aparținea lui Irene, o prietenă din vecini. Privind pe geam, am constatat că încă nu părăsiserăm malul. Mie mi se părea că trecuse mult mai mult timp. În astfel de situații îmi amintesc întotdeauna ce am simțit atunci când m-am trezit din comă în anul 2006. Nu am stat în comă decât 30 de ore, dar mie mi s-a părut că au trecut ani.

– Bună, Irene, i-am răspuns prietenei mele cu entuziasm. *Chiar te rog* să te așezi lângă mine. Mă bucur *sincer* să te văd!

Deși Irene purta haine la modă, mai exact o bluză de firmă peste niște blugi asortați, iar părul ei negru era tuns scurt, dar într-un stil elegant, corpul și expresia ei facială spuneau o poveste diferită. Arăta obosită și secătuită, mai bătrână decât cei 40 și ceva de ani pe care îi avea. După ce s-a așezat lângă mine, m-a întrebat ce mai făceam.

– Îmi merge foarte bine! i-am răspuns. Și ție?

– Sunt bine, mi-a spus ea.

După ce s-a mai gândit puțin, a adăugat:

– Sinceră să fiu, *nu* îmi merge chiar atât de bine. Încă mai am probleme la serviciu. Șeful meu dă de pământ cu mine și lucrez foarte multe ore suplimentare. Nici viața mea de familie nu este cu mult mai ușoară. Fiica mea se plânge că nu îmi petrec suficient timp cu ea, iar relația cu iubitul meu nu este tocmai roză în momentul de față. Toate aceste lucruri și-au lăsat amprenta asupra mea. Mă simt epuizată.

Viața lui Irene nu s-a schimbat cu nimic în toții anii de când o cunoșteam. A avut întotdeauna probleme cu slujba, cu fiica ei, cu banii și cu relațiile. Cu mulți ani în urmă, discutam ore în șir cu Irene despre toate problemele din viața noastră. Ne lamentam una pe umărul celeilalte despre cât de grea era viața noastră și despre cât de sătule eram de ea, comparând sacrificiile pe care le făceam pentru ca oamenii din jurul nostru să aibă ceea ce își doreau. Pe scurt, eram amândouă convinse că eram victime ale circumstanțelor vieții și că toți ceilalți erau egoiști, în timp ce noi două eram perfect altruiste și de o mare generozitate. Niciuna

dintre noi nu credea că avea ceva de-a face cu crearea acestor circumstanțe.

Acum ne-am reîntâlnit după ani, iar povestea vieții lui Irene nu se schimbase prea mult. O parte din eroii din viața sa erau diferiți, dar povestea ei era neschimbată. Să fim bine înțeleși: nu mi-am propus nicio clipă să o judec. Eram perfect conștientă că m-aș fi putut afla foarte bine în locul ei. Irene ar fi putut fi eu într-o viață paralelă, dacă nu aș fi trecut prin tot ce am trecut. Îmbolnăvirea de cancer, experimentarea stării de moarte clinică urmată de reîntoarcerea în această lume mi-au resetat complet viața, transformându-mă în întregime, inclusiv perspectiva pe care o aveam asupra vieții.

– O, Irene, îmi pare rău să aud că treci prin momente atât de grele, i-am spus. Ce se întâmplă?

– De unde să încep? s-a întrebat ea, fericită că avea ocazia să își mai descarce amarul pe umerii mei.

– Haide să începem cu ceva amuzant, i-am sugerat. Ce mai face Natalie?

Am întrebat-o despre fiica ei în încercarea de a mai detensiona atmosfera, fiind convinsă că orice ar fi făcut micuța și drăgălașa Natalie nu putea fi foarte rău.

– Nu mă face să încep să îți povestesc despre Natalie, mi-a răspuns ea, căci s-ar putea să nu mă mai pot opri! A ajuns la o vârstă la care mă sfidează tot timpul, certându-se din nimic cu mine. Este o rebelă care nu înțelege de vorbă bună. Peste toate, este foarte neglijentă cu hainele ei și nu este deloc atentă la felul în care arată. Am cheltuit o avere cu ea și nu dă niciun semn de apreciere. Nu înțelege valoarea banilor și nu pare să aprecieze cât de mult muncesc ca să îi câștig, numai pentru ca ea să poată merge la o școală bună și să aibă haine de calitate, un calculator și așa mai departe.

Lui Irene îi plăcea să se îmbrace elegant și să poarte haine de firmă, așa că nu îmi venea deloc greu să înțeleg cât de iritată era de faptul că fiica ei nu părea deloc interesată de aceste lucruri.

– O, Irene, nu are decât 13 ani! i-am spus. Nu crezi că se poartă la fel ca toți copiii de vârsta ei? Știu că nu sunt în măsură să îți dau sfaturi în această privință, întrucât nu am copii, dar din punctul meu de vedere Natalie pare o fată minunată!

Speram ca răspunsul meu să o mai calmeze puțin.

– Tocmai asta e! mi-a răspuns Irene. Încă se mai poartă ca un copil! Când eu aveam vârsta ei, eram mult mai matură, mi-a spus Irene, înainte de a se lansa într-o tiradă lungă legată de toate celelalte dificultăți cu care se confrunta la ora actuală.

În timp ce stăteam acolo ascultându-mi prietena plângându-se despre fiica ei, despre partenerul de cuplu, despre slujbă și despre situația sa financiară, am trăit o senzație care îmi era de acum extrem de familiară: dincolo de aparențe, Irene se simțea inadecvată și neiubită. La fel ca toți oamenii, ea își proiecta dezamăgirea asupra celorlalți, în cazul de față asupra fiicei sale, a partenerului de viață și asupra oricui altcineva. Este întotdeauna infinit mai ușor să dai vina pe alții pentru eșecurile, frustrările și insatisfacțiile tale, decât să recunoști că există ceva în conștiința ta care trebuie vindecat.

Iubirea de sine

Deși purta haine de firmă și avea mare grijă de felul în care arăta, îmi puteam da cu ușurință seama că Irene nu se iubea cu adevărat pe sine. Dimpotrivă, era extrem de dură cu ea însăși, își forța corpul până la epuizare și se simțea dezamăgită atunci când nu își atingea propriile așteptări. De fapt, eram convinsă că dorința ei de a arăta și de a fi îmbrăcată bine se datora mai degrabă unei dorințe de a fi plăcută sau unei lipse a prețuirii de sine decât unei iubiri sincere față de sine.

Nu mi-a fost deloc greu să recunosc toate acestea în prietena mea, căci – la urma urmelor – exact așa fusesem *și eu*. Până la experiența morții mele clinice, nici eu nu m-am iubit cu adevărat pe mine însămi. Nu am înțeles că iubirea de sine este *cel mai important* lucru pe care îl putem face vreodată, fiind însăși cheia unei vieți fericite. În cazul meu, toate acestea s-au schimbat atunci când m-am putut privi din perspectiva lumii de dincolo, mai exact prin ochii divinului. Am înțeles atunci cine eram cu adevărat și cât de puternică și de specială eram în ochii Universului. De asemenea, mi-am dat seama cum am ajuns să zac aproape moartă pe acel pat de spital.

Imaginează-ți ce ai simți dacă ai realiza subit că *niciuna* din convingerile, valorile, judecățile, opiniile, nesiguranțele, îndoielile și temerile tale nu sunt *totuna cu tine*, că acestea nu au nimic de-a face cu cel care ești cu adevărat, nefiind altceva decât simple straturi ale unor filtre pe care le-ai acumulat de-a lungul tuturor experiențelor vieții tale. În continuare, imaginează-ți că toate aceste straturi dispar, lăsând adevărul tău interior să strălucească plenar, în toată gloria lui.

Exact acest lucru mi s-a întâmplat mie. Când am ajuns în lumea de dincolo, am putut vedea cine sunt cu adevărat, fără toate aceste filtre și experiențe acumulate, iar această esență a mea s-a dovedit a fi infinit mai măreață decât tot ce mi-aș fi putut imagina vreodată! Până atunci, m-am pus întotdeauna pe ultimul loc, considerându-mă nevrednică și nedemnă de a fi iubită. În acea lume de dincolo m-am perceput însă prin ochii lui Dumnezeu și am înțeles că departe de a fi neiubită și nedemnă de a fi iubită, eram copilul minunat al Universului, care mă iubește necondiționat *pentru simplul motiv că exist*. Am înțeles că măreția mea este magnifică și supremă, că sunt perfectă din toate punctele de vedere și că sunt creată din însăși substanța divină care reprezintă fundamentul a tot ceea ce există. Am înțeles că sunt cu adevărat o ființă de lumină, la fel ca toți ceilalți oameni și ca tot ce

există în lumea naturală, căci întreaga natură este plină de viață, iar această viață este interconectată.

Această revelație m-a năucit. Am rămas șocată să descopăr că mă aflam în centrul a tot ceea ce există, că fără mine totalitatea nu putea exista, lucru pe care nu l-aș fi bănuit nici în o mie de ani. Cu această ocazie, am înțeles că sunt iubită, că sunt eu însămi iubire, iar această revelație mi-a schimbat pentru totdeauna sistemul convingerilor legate de sine și de ceilalți oameni.

Conștientizarea de sine

În timp ce stăteam în acel feribot, îmi doream cu ardoare să îi pot transmite lui Irene că este infinit mai mult decât realizează, așa că nu are motive să fie atât de dură cu ea. Eram ferm convinsă că cele mai multe din problemele ei s-ar dizolva de la sine dacă ar înțelege cât de mult merită să se bucure de tot ce are viața mai sublim de oferit. Pentru ca ceilalți să o iubească, Irene trebuia însă să se simtă iubită și vrednică de a fi iubită, să creadă ea însăși că merită iubirea celorlalți, lucru care s-ar fi întâmplat automat dacă ar fi învățat să se iubească pe ea însăși.

– Irene, tu îți dai seama cât de frumoasă și de inteligentă ești? i-am spus, în timp ce prietena mea tocmai îmi povestea cum partenerul ei șterge pe jos cu ea.

– De unde până unde? m-a întrebat ea, plăcut surprinsă.

Până atunci avusese o expresie crispată, dar acum s-a luminat imediat la față.

– Acesta este adevărul, am insistat eu. Nu cred că îți dai seama cât de uimitoare ești, motiv pentru care ți se pare că ceilalți nu te apreciază la justa ta valoare. Adevărul este că ești incredibil de frumoasă și că meriți să fii iubită, dar viața m-a învățat că noi nu putem vedea acest lucru reflectat în lumea din jurul nostru decât dacă devenim noi înșine conștienți de el, înlăuntrul nostru.

– *Tie* îți convine să crezi asta, a izbucnit ea, căci totul îți merge bine! Îți este ușor să te iubești pe tine însăți și să crezi că ești incredibilă și uimitoare. Dar viața mea este mizerabilă în momentul de față, așa că mi se pare normal să mă înfurii pe mine însămi! Cum am ajuns aici?! Nu mi-am dorit niciodată acest gen de viață! Cum de am putut da un rateu atât de mare?!

– Irene, uiți prin ce am trecut eu! i-am spus cu fermitate. Nici mie nu mi-a plăcut viața mea! Și apoi, nu uita că aproape că am murit! Abia atunci am înțeles cât de important este să mă iubesc pe mine însămi și să nu mă mai pedepsesc niciodată singură! Ori de câte ori particip la o conferință, le spun celor din audiență să se iubească pe sine ca și cum întreaga lor viață ar depinde de acest lucru, căci mie iubirea de sine mi-a salvat viața. Viața noastră chiar depinde de iubirea noastră de sine. Asta m-a adus înapoi din lumea de dincolo, și uite unde am ajuns acum! Noi trebuie întotdeauna să *începem* prin a ne iubi pe noi înșine pentru ca viața noastră să se schimbe, și nu invers! Nu ne putem aștepta ca ceilalți să ne trateze așa cum ne dorim atât timp cât nu le dăm un exemplu, iubindu-ne pe noi înșine!

– Bine, dar mi s-a spus întotdeauna că iubirea de sine este ceva *egoist*, mi-a ripostat Irene, arătând din nou îngrijorată. De altfel, trebuie să mă gândesc și la fiica mea. Trebuie să o pun întotdeauna pe primul loc, sacrificându-mă pe mine și nevoile mele. În caz contrar, cum aș putea-o ține la o școală bună, oferindu-i toate oportunitățile de care are nevoie pentru a nu repeta aceleași greșeli ca mine. Trebuie să fac totul pentru a-i asigura tot ce are nevoie.

Știam că Irene și-a petrecut ultimii zece ani din viață muncind din greu, acceptând slujbe care nu îi plăceau, și totul numai pentru a-i oferi lui Natalie cât mai multe oportunități cu putință. Ea a înscris-o pe fiica ei la una dintre cele mai bune școli din oraș și la cât mai multe cursuri suplimentare, pentru a se asigura că acumulează cât mai multe

cunoștințe și că are note mari la școală. De bună seamă, această presiune și-a lăsat amprenta atât asupra fiicei cât și asupra mamei.

– Știu că nu sunt mamă, i-am spus, dar cu toții avem mame și cu toții am fost copii. Din punctul meu de vedere, cel mai frumos dar pe care mi l-ar fi putut oferi părinții mei ar fi fost acela de a mă învăța să mă iubesc pe mine însămi. Eu cred că atunci când părinții se sacrifică pe ei înșiși de dragul copiilor lor, punând pe ultimul loc nevoile lor, ei își învață copiii să facă același lucru. Copiii învață întotdeauna ținând cont de ceea ce *fac* părinții lor, nu de ceea ce *spun* aceștia.

Agresiunile, tachinările și disperarea pe care le-am trăit la școală, am continuat, nu m-au învățat nici atât să mă iubesc pe mine însămi. Dimpotrivă, am integrat în mine toate aceste temeri și toată această negativitate, ajungând să cred nu numai că sunt imperfectă, dar și că nu merit să fiu iubită, prețuită și respectată. Mai târziu, când am devenit adultă, aceste convingeri interioare mi-au modelat în cea mai mare parte identitatea de sine.

De asemenea, am fost educată de mică în convingerea culturală că fetele le sunt inferioare băieților, fiind un fel de povară ce ar trebui evitată pe cât posibil. La fel ca tine, am fost învățată că este o dovadă de egoism să mă pun pe mine înaintea celorlalți. Fiind fată, toată lumea se aștepta de la mine să îi slujesc pe ceilalți. După cum știi, nu suntem singurele care am crescut cu această convingere. Ori de câte ori țin un seminar, îi rog pe cei din audiență care au fost învățați de mici că iubirea de sine este un lucru egoist să ridice mâna. De fiecare dată, 99% dintre cei prezenți își ridică mâinile! Nici măcar nu înțeleg de ce sunt luată de fiecare dată prin surprindere, căci eu însămi fac parte din rândul lor!

Apropo, am continuat, când erai mică ți s-a spus să „îți iubești aproapele la fel de mult cum te iubești pe tine însăți"?

– Desigur, îmi amintesc și acum când ni se spunea acest lucru, mi-a răspuns Irene. De fapt, i-l repet eu însămi

constant lui Natalie! Îmi doresc să învețe de mică importanța tratării celorlalți așa cum i-ar plăcea să o trateze aceștia pe ea!

– Foarte frumos, Irene, i-am spus. Și eu cred că empatia față de ceilalți este extrem de importantă, dar îngăduie-mi să te întreb: ce se întâmplă dacă nu te iubești pe tine însuți? Cât de bine crezi că va funcționa iubirea față de aproape dacă nu ești capabil să te iubești nici măcar pe tine însuți?

Acesta a fost un moment de referință pentru Irene. Expresia feței sale s-a schimbat, iar ochii i s-au mărit, gândindu-se la implicațiile întrebării mele.

– Ai perfectă dreptate, Anita, mi-a spus ea, surescitată. Bănuiesc că la asta te referi atunci când pui întrebarea: „Cum putem dărui ceva ce nu avem?", nu-i așa?

– Așa este! am exclamat imediat. Este *imposibil* să iubești cu adevărat pe altcineva atât timp cât nu te iubești mai întâi pe tine însuți necondiționat. Mitul care spune că iubirea de sine este egoistă reprezintă *opusul absolut* al convingerii pe care ar trebui să o adoptăm pentru a ne putea trăi plenar și fericiți viața. De aceea, mie mi se pare că trăim într-o lume cu susul în jos, în care suntem învățați opusul lucrurilor care ne-ar putea ajuta cu adevărat. Mai mult, cei care învață din experiență cât de important este să se iubească mai întâi de toate pe ei înșiși sunt adeseori judecați de ceilalți pentru că practică acest adevăr, lucru care îi determină să nu recunoască faptul că au ajuns să creadă în el. Așa se explică de ce acest adevăr este ținut într-un secret atât de mare.

Irene părea captivată de raționamentul meu, așa că am continuat.

– Trebuie să înțelegi însă că atât timp cât nu te iubești pe tine însuți, nimic din viața ta nu poate funcționa corect. Profunzimea, sensul și bucuria pe care le experimentezi zi de zi, iubirea, bunătatea și răbdarea pe care le manifești în raport cu ceilalți – toate depind *direct proporțional* de iubirea pe care o ai față de tine însuți. La urma urmelor, așa cum

spuneai mai devreme, noi nu le putem oferi celorlalți ceva ce nu avem noi înșine. La fel de adevărat este și faptul că iubirea, respectul, susținerea și compasiunea pe care le primești de la ceilalți sunt direct proporționale cu iubirea ta de sine, căci este imposibil să primești ceva dacă nu dispui de un loc în care să îl așezi.

Atunci când *nu* te iubești pe tine însuți, am continuat, tu îl negi practic pe Dumnezeu, care se manifestă prin tine, iar acest lucru se datorează faptului că ești condiționat să crezi că iubirea de sine – sau și mai rău, *recunoașterea* faptului că te iubești pe tine însuți – este ceva extrem de egoist și de narcisist. În realitate, nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Narcisismul se naște din opusul iubirii de sine, din lipsa acesteia și din obsesia față de atenția celorlalți pentru a compensa iubirea pe care nu ți-o oferi singur.

După ce mi-am încheiat micul discurs, am rămas amândouă tăcute vreme de un minut.

Către vindecarea de sine

– Hei, tocmai m-am gândit la ceva! a exclamat Irene, rupând brusc tăcerea. Înclin să cred că mă iubesc pe mine însămi, căci am mare grijă de mine. Mănânc sănătos, îmi place să mă îmbrac cu haine de firmă, îmi fac tot timpul coafura și manichiura etc. Nu înseamnă toate acestea că mă iubesc pe mine însămi?

– Eu cred că este minunat că îți faci timp pentru toate aceste lucruri, i-am răspuns. Este unul din aspectele pe care le admir la tine. Ele nu sunt sinonime însă cu iubirea de sine, am insistat, amintindu-mi cât de fanatică am fost eu în legătură cu sănătatea mea înainte de a mă îmbolnăvi de cancer.

De fapt, am fost copilul perfect în ceea ce privește hrana sănătoasă. Dieta mea a fost întotdeauna strict organică, vegană, și includea zilnic sucuri de legume și fructe. Am mers până acolo încât mi-am cultivat singură în ghivece iarbă de

grâu! Eram obsedată de tot ce băgam în gură. Navigam tot timpul pe Internet, căutând obsesiv suplimente, alimente sănătoase și ultimele superalimente descoperite. Am făcut tot ce mi-a stat în putință pentru a evita cancerul. Și totuși, m-am îmbolnăvit de această boală.

Când am ajuns în lumea de dincolo, fiind golită de straturile succesive ale valorilor și convingerilor mele până când am rămas față în față cu adevărul esenței mele, am descoperit că toate comportamentele mele au fost determinate de doi factori principali: iubirea și teama. Acestea au fost cele două forțe care au stat la baza tuturor acțiunilor pe care le-am întreprins vreodată. Din păcate, factorul care a predominat de departe în viața mea a fost teama, nu iubirea. Am înțeles atunci, cu o claritate uimitoare, că pentru a-mi transforma viața, era necesar ca tot ce aveam să spun sau să fac începând din acel moment să fie motivat de iubire, nu de teamă.

Toate măsurile pe care le-am luat anterior pentru a fi sănătoasă au fost motivate de teama de a nu mă îmbolnăvi de cancer, nu de iubirea de sine. Comportamentul meu a fost unul obsesiv. (Deși nu i-am spus acest lucru lui Irene, am intuit că tot ce făcea ea pentru a arăta bine se datora în egală măsură fricii, nu iubirii.) La ora actuală, atunci când optez pentru a mânca sănătos sau pentru a face un alt lucru pe care îl consider benefic, acționez astfel deoarece mă iubesc pe mine însămi și îmi doresc să trăiesc o viață lungă și sănătoasă. Nu mai acționez obsesiv, ci relaxat, căci la ora actuală nu mai sunt mânată de la spate de teamă. Sunt ferm convinsă că nu mă pot îmbolnăvi de cancer dacă mănânc o înghețată și mă bucur de asfințitul soarelui.

Doresc să fiu bine înțeleasă: eu nu cred că Irene (sau oricine altcineva) se va îmbolnăvi neapărat de cancer numai pentru că acționează din teamă (oricum, sper că discuția noastră i-a modificat fundamental perspectiva asupra iubirii de sine). În schimb, cred cu toată convingerea că societatea

nu ne încurajează să fim suficient de conștienți de noi înșine pentru a înțelege ce anume ne motivează să acționăm așa cum o facem. Foarte mulți oameni cred sincer că iubirea de sine se traduce prin negarea slăbiciunilor și a eșecurilor lor aparente, motiv pentru care cultivă afirmațiile. Ei ratează însă esențialul.

Iubirea de sine nu înseamnă să te lauzi tot timpul și să îți repeți în permanență cât de grozav ești. Dimpotrivă, ea înseamnă să te iubești *așa cum ești cu adevărat*, să îți iubești umanitatea din tine, slăbiciunile care atrag criticile altor persoane, eșecurile și dezamăgirile. Ea constă în a-ți lua angajamentul că vei rămâne alături de tine chiar dacă nimeni altcineva nu o va face!

La acest lucru mă refer eu atunci când susțin că trebuie să te iubești pe tine însuți ca și cum viața ta ar depinde de acest lucru. Experiența personală m-a învățat dincolo de orice îndoială adevărul acestei afirmații!

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă afirmația potrivit căreia „iubirea de sine este egoistă" este un simplu *mit*, care este *adevărul?*

Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- Noi nu putem dărui ceea ce nu avem. De aceea, iubirea de sine este absolut esențială pentru a putea iubi pe altcineva. (Spre exemplu, noi nu ne putem iubi aproapele la fel de mult ca pe noi înșine dacă nu începem mai întâi prin a ne iubi pe noi înșine.)
- Cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, cu atât mai multă iubire vom avea de oferit altora, căci iubirea noastră crește exponențial (ea nu se consumă prin folosirea ei).

- Suntem cu toții expresii ale lui Dumnezeu / Energiei Universale / Creației. Prin urmare, *ne*iubirea de sine echivalează cu afirmația că nu merită să îl iubim pe Dumnezeu / Energia Universală / Creația.

Sfaturi și exerciții

- Notează în fiecare zi cinci trăsături pozitive pe care le admiri sau le prețuiești la tine însuți. Poate fi vorba de orice aspect pozitiv, de pildă cum te-ai descurcat într-o situație dificilă, cum ai grijă de familia ta, un talent sau o capacitate pe care le posezi, ori chiar o trăsătură fizică pe care o admiri la tine. Păstrează un jurnal cu aceste mărturii, pentru a te putea întoarce mai târziu la ceea ce ai scris. De regulă, noi avem tendința de a ne critica singuri. Scopul acestui exercițiu este de a-ți reantrena mintea să se focalizeze asupra trăsăturilor tale pozitive, nu asupra celor negative.
- Dacă ai un partener, o consoartă, un prieten sau un membru de familie în care ai încredere, luați-vă reciproc angajamentul de a petrece zilnic cinci minute identificând calitățile pozitive pe care le vedeți unul la celălalt. Acest exercițiu poate vindeca și întări orice relație. În plus, îmbunătățește prețuirea de sine.
- Atunci când te trezești dimineața, privește-te în ochi în oglindă și spune-ți cu voce tare: „Te iubesc. Nu te voi dezamăgi, nu te voi pedepsi și nu te voi înjosi niciodată. Voi fi întotdeauna cel mai bun prieten al tău!" Adaugă orice alte afirmații care ți se par utile. De asemenea, repetă exercițiul ori de câte ori simți nevoia de-a lungul zilei.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Cum mă pot iubi *mai mult* pe mine însumi?
- Ce aș face chiar acum dacă m-aș iubi *cu adevărat* pe mine însumi?
- Ce pot face pentru a mă susține mai mult în fața dificultății cu care mă confrunt?
- Ce pot face pentru a le fi un exemplu copiilor mei sau altor tineri din viața mea, arătându-le cât de important este să te iubești pe tine însuți?
- Sunt conștient că dau dovadă de iubire de sine atunci când...
- Îmi acord permisiunea de a face cele mai amuzante alegeri, care îmi fac plăcere și îmi dau o stare de bucurie, fără a-mi face în permanență griji legate de ceea ce vor gândi ceilalți.
- Nu mă mai simt vinovat pentru că îmi merge bine sau pentru că duc o viață plină de bucurie.
- Vocea criticului meu interior nu mai este vocea cea mai puternică din mintea mea.
- Nu mai resping complimentele pe care mi le fac ceilalți oameni, ci le răspund cu o recunoștință autentică.
- Le fac din proprie inițiativă și cu bucurie servicii celorlalți oameni, nu din obligație, pentru că mă simt vinovat sau manipulat.
- Accept faptul că am dreptul de a fi fericit, chiar dacă oamenii din jurul meu trec prin dificultăți sau nu se simt fericiți.

Capitolul 3

MIT: ADEVĂRATA IUBIRE ÎNSEAMNĂ CĂ TOTUL ESTE PERMIS

Într-o dimineață răcoroasă, pe când mă aflam în Hong Kong, m-am așezat în fața calculatorului, mi-am pus căștile cu microfon și m-am pregătit pentru un telefon din partea unei moderatoare a unei emisiuni radiofonice din sudul Californiei, care urma să îmi ia un interviu pentru emisiunea ei live. La mine era 6:00 dimineața, în timp ce pentru ascultătorii din California era 3:00 după-amiaza din ziua de ieri. Tehnologia nu încetează să mă uimească de fiecare dată. Mi se pare incredibil că pot da un interviu de la mine de acasă pentru o emisiune live dintr-o țară aflată în partea opusă a globului, în timp ce eu și cealaltă persoană ne vedem pe ecranele calculatoarelor noastre.

Deși împărtășirea poveștii mele prin Internet și prin alte canale media era deja un mod de viață pentru mine, așteptam plină de entuziasm interviul din acea dimineață, trezită

deja de o oră. În timp ce stăteam în pat, în întuneric, înainte de a mă da jos din el, mă gândeam la cât de radical s-a schimbat viața mea după experiența în apropierea morții. Chiar și astăzi mi se umplu ochii de lacrimi atunci când îmi amintesc de acea zi de februarie din anul 2006, care ar fi trebuit să fie ultima mea zi pe Pământ.

Mi-am amintit emoționată de experiența mea din lumea de dincolo și de conștientizarea faptului că mai aveam multe motive pentru a mă întoarce în această lume. În acea stare de tranziție, mi-am văzut viața derulându-se în viitor și am înțeles că pot influența viața a mii de oameni din întreaga lume, poate chiar sute de mii, deși la acea vreme nu știam încă de ce și cum va fi posibil acest lucru. De asemenea, eram conștientă că nu va trebui să fac nimic pentru a ajunge la acest deznodământ. Lucrurile se vor derula de la sine, în propriul lor ritm. De atunci încoace, am asistat cu uimire la desfășurarea scenariului pe care l-am vizualizat în timpul acelei experiențe, punct cu punct, într-o manieră absolut remarcabilă, pe care nu mi-aș fi putut-o imagina niciodată.

În timp ce stăteam în întuneric, l-am auzit pe soțul meu Danny, care respira lângă mine în timp ce își continua somnul. De multe ori îi invidiez capacitatea de a rămâne senin în mijlocul tumultului, deși toată atenția pe care am atras-o asupra mea a avut un oarecare impact inclusiv asupra lui. După câteva minute, m-am dat jos din pat fără să fac zgomot, mi-am pus un halat și m-am dus în bucătărie ca să îmi pregătesc un ceai Darjeeling. Am umplut ceainicul cu apă de la robinet și l-am pus pe aragaz. Peste câteva minute, ceainicul a început să fluiere. Am turnat apa în ceașcă peste pliculețul parfumat și am lăsat ceaiul să infuzeze.

Așezată la birou, care era locul în care intram în contact cu restul lumii, mi-am verificat e-mailurile, în așteptarea interviului. Riana, moderatoarea emisiuni radiofonice, m-a sunat la ora exactă. După ce ne-am prezentat, mi-a spus că a citit cu uimire povestea mea și că dorea să insist în timpul

interviului asupra lecțiilor pe care le-am învățat în timpul experienței în apropierea morții și asupra manierei în care mi-a afectat aceasta viața curentă.

– Desigur, i-am răspuns. Putem insista asupra oricărui aspect dorești.

Îmi dădeam seama ascultându-i vocea că va fi un interviu excelent. Nu numai că era o profesionistă desăvârșită, dar mi se părea sinceră și plină de iubire. Eram convinsă că aveam să mă bucur de discuția cu ea și că va scoate la lumină tot ce este mai bun în mine.

Ce înseamnă iubirea necondiționată

Riana și-a început emisiunea prezentându-mă audienței sale, după care mi-a pus una din întrebările ei favorite:

– Ai menționat în cartea ta că unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-ai înțeles în urma experienței în lumea de dincolo a fost acela că suntem cu toții iubiți necondiționat. Susții că realizarea acestui adevăr a fost aceea care ți-a vindecat corpul de cancer. Vrei să ne oferi mai multe amănunte? La ce te referi atunci când spui că suntem iubiți necondiționat?

– Desigur, i-am răspuns, evocând din nou starea de conștiință dilatată din timpul experienței mele în apropierea morții.

Ori de câte ori evoc această stare, o retrăiesc efectiv. Ea nu mai este o simplă amintire. Îmi simt toate simțurile scufundate din nou în acea stare de unitate, scăldându-mă în acea iubire și acceptare pură, absolută și necondiționată.

– De câte ori trebuie să vorbesc despre această stare incredibilă, i-am spus Rianei, devin extrem de emotivă. Simpla ei evocare în acest moment îmi dă fiori pe șira spinării. A fost ceva incredibil, incomparabil cu tot ce am experimentat pe Pământ. Să vedem dacă voi reuși să o traduc în cuvinte. Primul lucru pe care l-am înțeles în acea

stare a fost faptul că nu trebuia să *fac* ceva anume pentru a merita să mă simt iubită. Eram iubită necondiționat pentru simplul motiv că exist! De fapt, chiar și cuvântul *necondiționat* este superfluu, căci adevărata iubire nu poate fi altfel. *Iubirea condiționată* este un oximoron, o contradicție în termeni. Atunci când îi punem condiții iubirii, aceasta se transformă în cu totul altceva.

În timp ce vorbeam, mă uitam la imaginea Rianei de pe ecranul calculatorului meu. Aceasta se uita la mine extrem de concentrată. M-am aplecat puțin către monitor și am continuat.

– Atunci când ne aflăm în această stare de conștiință în afara corpului fizic, totul ne devine cunoscut. Înțelegem pur și simplu. Trăim o claritate absolut uimitoare, incomparabilă cu tot ce ne putem imagina aici, pe Pământ. Este ca și cum ne-am trezi dintr-un somn adânc după ce am trăit un coșmar complex și terifiant, și ne simțim ușurați constatând că a fost doar un vis. Exact așa m-am simțit eu când m-am trezit în lumea de dincolo și am înțeles că nu sunt totuna cu corpul meu bolnav.

– Sună foarte impresionant, mi-a spus Riana, intrând în dialog. De fapt, chiar *este* impresionant, dacă ținem seama de faptul că această realizare a faptului că ești iubită necondiționat te-a vindecat de cancer.

Am primit deja nenumărate întrebări de la ascultătorii noștri. Iată una de la cineva care dorește să ne explici mai detaliat ce este iubirea necondiționată și în ce fel diferă ea de iubirea pe care o simțim pentru cei dragi, pentru animalele de companie și pentru familia noastră.

– Este ca și cum am compara lumina rece și palidă a unui licurici cu lumina strălucitoare și arzătoare a soarelui, i-am răspuns. Atunci când soarele strălucește pe cer, noi suntem scăldați într-o lumină și o căldură care ne învăluie complet. Aceasta este necondiționată. Soarele nu îi alege niciodată pe cei cărora le dăruiește lumina și căldura sa, separându-i de

ceilalți. El *există pur și simplu*. Toată lumea se scaldă în splendoarea, căldura și strălucirea lui, iar el nu încetează nicio clipă să emane aceste calități. Chiar dacă nu îi vedem tot timpul lumina din cauza rotației Pământului, el nu încetează nicio clipă să strălucească. Chiar dacă noi suntem împiedicați să îi vedem pe moment lumina, cineva de la capătul opus al Pământului o percepe.

Pe de altă parte, lumina minoră a licuriciului este mult mai puțin impresionantă și mult mai discriminatoare, mai selectivă și mai condiționată. Trebuie să ne aflăm în imediata lui apropiere pentru a o putea vedea, și chiar și atunci este foarte ușor să o pierdem din vedere. În felul ei nu este lipsită de frumusețe, dar prin comparație cu lumina soarelui pare extrem de palidă. Dacă dorești să o poți vedea mai mult timp, trebuie să rămâi focalizat asupra ei, ba chiar să urmărești zborul licuriciului. Cam așa pare iubirea terestră prin comparație cu cea necondiționată din lumea de dincolo.

Unul din lucrurile pe care le-am învățat în lumea de dincolo a fost acela că iubirea necondiționată este o stare existențială, nu o emoție. Cu alte cuvinte, ea nu are un opus. Iubirea umană este o simplă emoție, și la fel ca toate emoțiile, face parte integrantă din dualitate. O emoție opusă, cum ar fi teama sau ura, o poate neutraliza. În schimb, iubirea necondiționată *există pur și simplu*. Ea nu reprezintă una din cele două fețe ale unei monede, ci *întreaga* monedă!

– Frumos spus! a exclamat Riana, zâmbindu-mi. Nu pot nici măcar să îmi imaginez cât de uimitoare trebuie să fie experiența unei astfel de iubiri și acceptări, indiferent de ce am făcut în trecut. Trebuie să fi fost într-adevăr copleșitor.

– *Chiar* a fost copleșitor, am fost imediat de acord. Chiar și astăzi, atunci când evoc această stare, ochii mi se umplu de lacrimi. Nu există nimic în această lume care să se compare măcar pe departe cu ea.

– Uimitor! mi-a spus Riana. Cred că toți oamenii ar trebui să anticipeze această iubire necondiționată de care

vorbești. Sună de-a dreptul fabulos, în sensul cel mai pozitiv al cuvântului!

Rolul iubirii de sine

– Bun, iată o nouă întrebare interesantă, care mă intrigă inclusiv pe mine, mi-a spus Riana, citind un e-mail pe care tocmai i-l trimisese o ascultătoare. O femeie întreabă cum ar putea iubi necondiționat pe cineva care o abuzează și care nu o tratează frumos. Ea spune că iubitul ei șterge pe jos cu ea, chiar dacă ea încearcă să îl iubească necondiționat, acceptând tot ce face și oferindu-i din ce în ce mai multă iubire. Relația lor nu se îmbunătățește însă. Ascultătoarea noastră spune că „iubirea necondiționată" nu funcționează în cazul ei.

Am zâmbit.

– Îmi place această întrebare, i-am răspuns, căci convingerea că a iubi pe altcineva necondiționat înseamnă să îi permiți orice, inclusiv să te trateze așa cum dorește, este unul dintre cele mai greșit înțelese concepte pe care le întâlnesc în scrisorile pe care mi le trimit oamenii! Adevărata iubire necondiționată începe întotdeauna cu sine. Tocmai de aceea insist atât de mult asupra iubirii de sine. Atunci când te iubești pe tine însuți, tu nu îi permiți niciodată altcuiva să se folosească de tine sau să te abuzeze!

Dacă valorile celor dragi nu corespund valorilor noastre, noi trebuie să ne iubim suficient de mult pentru a părăsi relațiile respective fără resentimente și animozități, fără a rămâne în ele numai de dragul păstrării lor cu orice preț, fapt care poate fi extrem de distructiv pentru suflet.

Atunci când ești dispus să ieși dintr-o relație toxică pentru sufletul tău, se pot întâmpla două lucruri: partenerul tău poate realiza că ești pe punctul de a părăsi relația pentru că nu ești dispus să îi tolerezi comportamentul față de tine, fapt care îl poate forța să se schimbe, dacă prețuiește cu adevărat

relația voastră; sau, dacă nu este dispus să se schimbe și tu părăsești într-adevăr relația, acest lucru te poate ajuta să te deschizi în fața unei relații noi, cu cineva care să te iubească și să te prețuiască exact așa cum ești, nu așa cum și-ar dori persoana respectivă să fii!

Doresc să adaug că iubirea necondiționată autentică înseamnă să le dorești celorlalți ceea ce își doresc aceștia, indiferent ce îți dorești pentru tine din relația respectivă. Prin urmare, este foarte important să îi dai voie partenerului tău să fie cel care este, fără să te aștepți să se conformeze ideilor tale legate de el. Adevăratul test constă în a-ți pune întrebarea: *„Susține această relație libertatea mea și a partenerului meu, sau o percepem amândoi ca pe o înlănțuire?"* Este foarte important să fii sincer cu tine însuți atunci când răspunzi la această întrebare. Relațiile bazate pe iubirea necondiționată sunt eliberatoare. Cuplurile care o cultivă rămân împreună deoarece aleg acest lucru, nu fiindcă se simt prinse într-o capcană.

– Foarte bine spus! a exclamat Riana. Îmi poți spune însă cum ar trebui să arate o relație bazată pe o iubire necondiționată autentică? Tu și Danny păreți să aveți o astfel de relație, așa că sunt curioasă să aflu cum funcționează ea și de ce.

– Excelentă întrebare, i-am răspuns. Mai întâi de toate, ai perfectă dreptate: Danny și cu mine *chiar* avem o relație bazată pe iubirea necondiționată. Asta nu înseamnă însă că viața noastră este *întotdeauna* roză și că nu ne confruntăm cu nicio provocare, ci doar că ne permitem reciproc să fim cei care suntem.

Spre exemplu, dorințele, nevoile și viziunile noastre asupra vieții sunt foarte diferite. Lui Danny îi plac tehnologia și noile gadget-uri. Când și când, îi place să savureze un trabuc. Preferă să stea în casă, în fața calculatorului, decât să iasă în oraș sau în natură. Nu îi plac dulciurile, dar adoră să mănânce o pizza cu salam sau un cheeseburger dublu în timp ce se uită la *Battlestar Galactica* sau la *NCIS*. Pe de altă parte, eu ador ciocolata și deserturile, am un fetiș pentru

poșete și pantofi, pentru parfumuri și pentru șalurile cu broderii, prefer mâncarea vegetariană ori de câte ori am de ales, ascult muzică de relaxare și de meditație, îmi place să ies în natură (mai ales pe plajă, pentru a asculta valurile oceanului) și îmi dau lacrimile ori de câte ori văd un apus de soare. De bună seamă, aceste diferențe sunt suficient de mari pentru a putea crea neînțelegeri grave între noi, dar foarte rar se întâmplă să ne certăm, deși petrecem foarte mult timp împreună și suntem aproape nedespărțiți. Niciunul dintre noi nu încearcă să îl schimbe pe celălalt. Pur și simplu ne acordăm unul altuia respectul pe care îl merităm, bucurându-ne de diferențele dintre noi. De asemenea, învățăm foarte multe unul de la celălalt, iar acest lucru ne ajută să ne transformăm și să creștem în plan personal.

Într-o relație matură, am adăugat, există întotdeauna o acceptare pură a *ambelor* puncte de vedere de către *ambele* părți. În mod paradoxal, atunci când există acceptare, de regulă nu există niciun motiv pentru a părăsi relația, chiar dacă cele două părți nu împărtășesc aceleași valori.

Eu și cu Danny am căzut de la bun început de acord asupra câtorva valori esențiale pentru noi, care nu erau negociabile. Spre exemplu, am căzut de acord să nu ne acordăm reciproc tratamentul tăcerii, indiferent cât de furioși ne-am simți pe celălalt. Cu alte cuvinte, canalele comunicării au rămas tot timpul deschise între noi. De asemenea, am căzut de acord să nu ne ducem niciodată la culcare furioși pe celălalt, condiție pe care o respectăm amândoi inclusiv astăzi, după 20 de ani de căsnicie, nu din obligație, ci din iubire. Niciunul din noi nu și-ar dori altceva.

Ceva mai recent, am adăugat, după experiența mea cu lumea de dincolo, eu și Danny ne îmbrățișăm în fiecare dimineață după ce ne trezim și ne spunem: „Te iubesc" înainte de a ne începe ziua.

Doi oameni foarte diferiți se pot iubi reciproc și pot coexista fericiți dacă se acceptă așa cum sunt și dacă sunt

de acord să nu se judece reciproc. Problemele apar numai atunci când unul din parteneri (sau amândoi) încearcă să îi impună celuilalt propriile valori și preferințe, judecându-l negativ. În foarte multe relații, unul din parteneri se teme să renunțe la controlul instituit asupra relației, de teama de a nu-și pierde partenerul. Prin urmare, cei doi parteneri se cramponează unul de celălalt prin manipulare și control. O astfel de relație nu este bazată pe iubire, și deloc surprinzător, partenerul care dorește să dețină controlul sfârșește prin a-l respinge mai devreme sau mai târziu pe celălalt. Într-o relație bazată pe iubire necondiționată, cei doi parteneri rămân împreună pentru că își *doresc* acest lucru, nu pentru că se simt *obligați*. La ora actuală, foarte multe cupluri rămân împreună numai din cauza contractului marital pe care l-au încheiat, indiferent dacă se iubesc sau nu. Nu pot decât să sper că va veni o zi în care oamenii vor ajunge suficient de maturi pentru a se angrena în relații numai pentru că așa doresc, nu din teamă, din obligație sau pentru că sunt manipulați de celălalt.

– Foarte utile informații, a comentat Riana. Sper și eu că așa vor arăta relațiile viitorului! Dată fiind rata uriașă a divorțurilor, înclin să cred că oamenii ar trebui să își schimbe perspectiva asupra căsătoriei și relațiilor!

Mai există foarte multe lucruri pe care aș dori să le discutăm pe marginea acestui subiect, dar mai întâi de toate trebuie să facem o pauză publicitară. Când vom reveni, aș vrea să te întreb cum a fost relația ta anterior experienței în apropierea morții și în ce fel s-a schimbat ea după aceea. Rămâneți pe recepție, dragi ascultători. Vom reveni imediat cu noi întrebări pentru Anita Moorjani...

În timp ce ascultam muzica de tranziție care făcea legătura cu reclamele publicitare, am evocat starea mea de spirit de dinainte de experiența în apropierea morții și mi-am dat seama cât de mult s-a schimbat ea de atunci și până în prezent. În acea perioadă a vieții mele aveam atât de multe

temeri inutile. Practic, mă temeam de *orice* – chiar și de cele mai neverosimile evenimente care s-ar fi putut petrece în viitor. Imaginația mea creiona întotdeauna cele mai sumbre scenarii posibile pentru orice situație, inclusiv o menajerie întreagă de demoni care abia așteptau să iasă din mine.

Încă mai am anumite anxietăți și presentimente sumbre când și când, dar nimic comparabil cu cele pe care le aveam înainte de experiența în apropierea morții. De altfel, la ora actuală știu cum să le gestionez. Nu îmi mai judec temerile și anxietatea, nu mai încerc să le resping și nu mă mai critic din cauza lor, ci le accept pur și simplu, iar mai devreme sau mai târziu aceste sentimente se risipesc de la sine.

Am auzit subit zgomotul apei de la robinet, și mi-am dat seama că Danny se afla în bucătărie, făcându-și o ceașcă de cafea. Știa că trebuia să dau un interviu în direct, așa că după ce s-a trezit s-a strecurat în bucătărie fără să facă niciun zgomot (este foarte priceput la așa ceva!).

– Bună dimineața, iubitule! i-am spus.

– A, a început pauza publicitară? mi-a răspuns Danny. Vrei niște ceai?

– Da, te rog, i-am răspuns.

De fapt, tocmai din cauza lui Danny am la dispoziție toată această tehnologie care îmi permite să dau interviuri ca acesta din sufrageria mea. Danny cumpără întotdeauna cele mai bune echipamente și pregătește totul de cu seară, ajustând nivelul microfonului și al boxelor astfel încât să fiu pregătită să intru în emisie la ora stabilită. Foarte mulți moderatori mi-au făcut complimente legate de calitatea sonoră a echipamentului meu, iar eu le-am răspuns întotdeauna că soțul meu este geniul tehnic al casei!

Pauza de publicitate s-a încheiat în scurt timp, fiind urmată de muzica de tranziție, exact când Danny mi-a adus o nouă ceașcă de ceai.

– Bun găsit din nou, dragi ascultători, a spus călduros Riana. Discutăm astăzi cu Anita Moorjani, autoarea cărții

Am murit și m-am descoperit pe mine însămi. Bine ai revenit, Anita. Bun, să vorbim puțin despre relația ta de dinainte de experiența în apropierea morții. Cum a fost ea înainte de a afla că ești iubită necondiționat și că meriți să te bucuri de o astfel de iubire?

Iubirea pe un nivel nou

– Sinceră să fiu, Danny a fost întotdeauna plin de iubire față de mine, i-am răspuns, dar înainte de a-l cunoaște pe el, am avut câteva relații în care am fost abuzată, chiar dacă nu fizic, cel puțin mental și emoțional. Am suportat foarte multe lucruri neplăcute pentru a nu-mi vedea relațiile destrămate. La acea vreme eram convinsă că era mai bine să fiu într-o relație, chiar și într-una inadecvată, decât să rămân singură. Prin urmare, îmi asumam responsabilitatea pentru tot ce nu era în regulă, încercând să îndrept lucrurile.

– Presupun că există foarte mulți oameni, în special femei, care înțeleg perfect ce spui! mi-a răspuns Riana cu entuziasm. Dă-ne câteva exemple.

– Ei bine, odată l-am prins pe bărbatul cu care îmi dădeam întâlnire (și care mă ceruse deja în căsătorie, apropo) sărutându-se și pipăindu-mi una dintre cele mai bune prietene! Chiar și așa, l-am acceptat, căci ideea de căsnicie era foarte importantă pentru mine! Îți poți imagina ce dezastru ar fi fost dacă m-aș fi măritat cu el? Într-o altă relație; bărbatul cu care îmi dădeam întâlnire mi-a spus răspicat că imediat după nuntă aveam să devin casnică. Se aștepta să îi gătesc încă de când ne dădeam întâlnire și dorea să învăț de la mama sa rețetele lui favorite. Am răbdat foarte mult timp această relație, deși îmi doream cu totul altceva de la viață! M-am întrebat chiar dacă nu era ceva în neregulă cu mine pentru că nu îmi doream să fiu o soție casnică!

– Și cum l-ai cunoscut pe Danny? m-a întrebat Riana.

– L-am cunoscut pe Danny pe când îmi dădeam întâlnire

cu un alt bărbat, care nu era deloc potrivit pentru mine. Într-o seară am ieșit cu o prietenă, și am dat de Danny într-un anumit loc. Când ni s-au încrucișat privirile, a fost ca și cum ne-am fi recunoscut imediat. Danny era diferit de toți ceilalți. Prin urmare, la început nu am avut încredere în ceea ce simțeam pentru el. Am trăit atâtea experiențe neplăcute că atunci când Danny m-a sunat mai târziu pentru a-mi propune o întâlnire, am preferat să nu accept, deoarece îmi dădeam deja întâlnire cu un alt bărbat, chiar dacă acesta mă trata necorespunzător.

Danny a continuat însă să insiste, spunându-mi că m-a „recunoscut" imediat, ca și cum ne-am mai fi întâlnit într-o altă viață. De asemenea, m-a întrebat dacă nu am simțit același lucru. *Simțisem*, dar încă nu aveam curajul să părăsesc relația în care mă aflam.

Din fericire, Danny a dat dovadă de foarte multă răbdare, iar în cele din urmă am înțeles că el era bărbatul potrivit pentru mine! Când am început să ies cu el, a fost de parcă m-aș fi întors acasă. Din foarte multe puncte de vedere, m-a salvat – de mine însămi *și* de tipul de bărbați cu care m-aș fi măritat probabil până la urmă.

– Uau, Dumnezeu să îl binecuvânteze! Pare să fie un bărbat ieșit din comun, mi-a spus Riana. S-a schimbat în vreun fel relația voastră după experiența în apropierea morții?

– Da, evident, i-am răspuns. Până atunci eram convinsă că trebuia să fac tot ce îmi stă în puteri pentru a-i dovedi lui Danny că îi meritam iubirea, chiar dacă *el* nu a încercat niciodată să îmi impună acest lucru. Oricum, comunitatea în care trăiam mă considera o femeie compromisă! Fugisem dintr-o căsătorie aranjată – un tabu absolut în cultura indiană – și eram o femeie independentă. Din punctul lor de vedere eram sălbatică, încăpățânată și gândeam singură; cu alte cuvinte, eram o femeie „stricată", cu care nu se mai putea face nimic. Sinceră să fiu, eu însămi credeam același lucru! Prin urmare, mă gândeam tot timpul: *„Cum ar putea cineva să mă iubească așa cum sunt?"* Nu mi-a trecut nicio clipă prin minte faptul că Danny m-ar fi putut iubi tocmai pentru că eram așa cum eram, așa că nu mai trebuia să fac vreun efort în această direcție! Această variantă mi se părea prea facilă! Prin urmare, mă străduiam din răsputeri să corespund unei imagini de soție perfectă pe care mi-o creasem singură, numai ca să îi dovedesc lui Danny că eram demnă de iubirea lui.

Abia după experiența în apropierea morții am înțeles că meritam din plin să fiu iubită și că nu mai trebuia să fac nimic în această privință! În continuare, lucrurile au continuat să se schimbe. Aveam deja o relație foarte bună, dar acum ea a devenit fantastică.

Am înțeles că mi-am petrecut întreaga viață fără să mă iubesc necondiționat. Prin urmare, le-am transmis celor din jurul meu mesajul că nu merit să fiu iubită, ba mai mult, nu le-am permis *nici celorlalți* să mă iubească necondiționat!

Această realizare mi-a transformat complet relația cu Danny. Pentru prima dată în viață, m-am simțit liberă să fiu eu însămi, fără să mai fac efortul de a corespunde imaginii pe care presupuneam că o proiectează asupra mea Danny. Instantaneu, relația noastră a devenit mult mai comodă și mai distractivă! Mai mult decât atât, fiind capabilă să mă accept așa cum eram, fără a mai simți nevoia de a mă schimba, am devenit capabilă să îl accept necondiționat *și* pe Danny, fără a mai simți nevoia ca el să se schimbe în vreun fel. Am descoperit astfel că cu cât mă acceptam mai plenar pe mine însămi, cu atât mai puțin mă judecam, și cu atât mai puțin tentată eram să îl judec pe el.

În acest fel, schimbul de energie dintre noi a devenit extrem de natural. Probabil că dacă ai privi din afară, cea mai mare diferență între cei care am fost și cei care suntem la ora actuală ar fi faptul că acum râdem mult mai mult. De fapt, chiar *foarte* mult! Râdem împreună și nu ne sfiim să râdem de noi înșine și de slăbiciunile noastre (în ochii

celorlalți), pe care nu le etichetăm însă astfel, preferând să le numim *umanitatea* noastră.

Un alt aspect pe care probabil că l-ar observa cineva din afară este acela că nu ne criticăm niciodată reciproc. Dar absolut niciodată. Dimpotrivă, ne spunem în mod deliberat și conștient ce anume apreciem unul la celălalt, și facem aproape tot timpul acest lucru.

– Cu siguranță procedați foarte inteligent, mi-a spus Riana. Mi se pare o manieră foarte înțeleaptă de a-ți gestiona viața.

– Nu cred că eu și cu Danny suntem mai inteligenți sau mai plini de iubire decât alți oameni, i-am răspuns. Cu toate acestea, ori de câte ori mă uit în jur, nu văd decât cupluri care se luptă din răsputeri pentru a-și menține relația, lucru valabil inclusiv cu cei care își oferă cu generozitate iubirea celorlalți oameni. Personal, sunt convinsă că principala cauză a acestei probleme este absența iubirii de sine sau sentimentul că nu meriți să fii iubit. Atunci când te simți nevrednic de iubire, tu devii practic incapabil de a primi iubirea altcuiva. De aceea, încerci să compensezi oferindu-i iubirea ta, și continui să faci acest lucru până când devii complet secătuit. În final, te aștepți ca ceilalți oameni (cărora le-ai oferit cu generozitate iubirea ta) să te răsplătească și să te recompenseze, iar dacă aceștia nu o fac, te umpli de resentimente față de ei, pentru că nu îți oferă lucrul de care ai nevoie în momentul tău de restriște. Tu ai fost întotdeauna alături de ei și nu poți înțelege de ce nu îți răspund cu aceeași monedă. Cam așa funcționează relațiile disfuncționale.

– Foarte corect! mi-a răspuns Riana. M-am bucurat sincer de discuția cu tine, Anita, dar din păcate timpul nostru aproape că a expirat. Înainte de a ne lua rămas bun, aș dori să mai discutăm despre un subiect, pe care nu am apucat încă să îl abordăm. Ce crezi despre serviciul făcut celorlalți, adică despre recompensarea comunității pentru tot ce am primit de la ea? Care este viziunea ta asupra acestui concept?

Serviciul privit ca iubire necondiționată

– Serviciul apare în mod natural, fiind parte integrantă din noi înșine, atunci când ne manifestăm plenar autenticitatea din centrul ființei noastre, i-am răspuns. Cândva obișnuiam să fac servicii pentru că mi se părea că așa „trebuie" să fac și că așa „era corect". Acest tip de serviciu vine din minte, nu din inimă. El se naște dintr-o senzație de obligație sau de datorie, și ne poate secătui de energie dacă ne forțăm să continuăm în acest fel. Noi credem că facem ceva bun, dar nu ne trece prin cap că un serviciu realizat din obligație este lipsit de onestitate atât pentru persoana căreia i-l facem cât și din perspectiva noastră. Dacă serviciul făcut nu provine dintr-o iubire sinceră, persoana căreia i-l facem poate simți acest lucru, simțindu-se îndatorată față de noi. Și astfel, creăm un cerc vicios.

Adevăratul serviciu provine din inimă, am continuat, și apare în mod natural atunci când ne acordăm permisiunea de a fi cei care suntem, fără a simți vreo obligație. Aceasta este singura situație în care *suntem* de folos, nu în care *îndeplinim* un serviciu. În acest moment, serviciul încetează să mai fie o povară. El devine o activitate plăcută și ușoară, o bucurie care ne umple inima, la fel cum umple inima celor cărora li-l facem. La ora actuală eu nu îmi propun să fac cuiva vreun serviciu, dar inima îmi spune că fac deja acest lucru în mod natural, doar fiind cea care sunt, fără să mă gândesc la asta.

De fapt, acest serviciu real este consecința naturală a iubirii necondiționate despre care am vorbit mai devreme. Atunci când ne racordăm la sentimentul că suntem iubiți necondiționat, noi devenim capabili să manifestăm mai plenar această iubire necondiționată față de noi înșine și față de ceilalți oameni, dorindu-ne să împărtășim cu cât mai multe persoane și cât mai frecvent acest sentiment expansiv.

– Fantastic, Anita, mi-a spus Riana, în timp ce ceasul îmi arăta că aproape că trecuse ora acordată interviului. Ce emisiune grozavă! Îți mulțumesc din inimă pentru acest interviu. Sunt sigură că foarte mulți oameni au beneficiat

enorm în urma celor spuse de tine. Mai dorești să spui ceva în încheiere?

– Un singur lucru: că mi-aș dori ca toți oamenii să se relaxeze și să râdă mai mult! am adăugat. Nu vreau să propovăduiesc, dar mă simt obligată să spun acest lucru: noi avem tendința de a lua spiritualitatea mult prea în serios, fapt care ne răpește o bună parte din bucuria de a trăi. Cel mai spiritual act posibil este acela de a fi tu însuți și de a-ți iubi viața. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru constă în a te distra și a râde! Nu-ți mai face griji legate de „încercarea" de a fi mai spiritual. Deja ești atât de spiritual cât este posibil! Tu ești perfect exact așa cum ești acum. Sărbătorește acest lucrul

După ce ne-am mulțumit reciproc, iar eu i-am spus Rianei cât de mare plăcere mi-a făcut să iau parte la emisiunea ei, aceasta mi-a spus rămas bun, după care vocea ei a fost înlocuită de muzica de tranziție, de această dată un jazz instrumental. Auzind alarma care îmi spunea că s-a încheiat ora, am apăsat pe butonul de „încheiere a apelului" de pe ecranul calculatorului.

În timp ce îmi scoteam căștile, încă puțin surescitată, perfect lucidă și gata să îmi încep activitățile zilei, m-am gândit încă o dată la cât de simplu este conceptul de iubire necondiționată și la cât de mult îl complică oamenii. În planul fizic, noi percepem iubirea ca pe o emoție pe care o împărtășim cu unii oameni, dar nu cu toți. În realitate, ea este însă o stare existențială și este dreptul nostru prin naștere. Atunci când începem să ne racordăm la ea, noi ne dăm seama că această iubire are puterea de a ne transforma simultan toate relațiile în bine, inclusiv pe aceea cu noi înșine.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „iubirea necondiționată înseamnă să le permiți celorlalți să te trateze așa cum doresc" este un simplu *mit*, care este *adevărul?*

Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- Tu nu poți iubi necondiționat pe altcineva atât timp cât nu ești capabil să te iubești necondiționat pe tine însuți. Atunci când realizezi ce înseamnă această iubire, tu nu mai permiți nimănui să se folosească de tine sau să te abuzeze.
- O relație care nu este bazată pe acceptarea *ambilor* parteneri de către *amândoi* partenerii nu aduce beneficii niciunuia dintre aceștia.
- Adevărata iubire necondiționată presupune să îi dorești celuilalt ceea ce își dorește el însuși și să îi permiți să fie cel care este, chiar dacă acest lucru înseamnă să îi dai drumul să plece. Ea nu are nimic de-a face cu schimbarea celeilalte persoane în funcție de așteptările și de dorințele tale.
- Relațiile bazate pe iubirea necondiționată sunt eliberatoare, întrucât cuplul respectiv optează liber pentru a rămâne împreună, nu o face din obligație, din teamă sau din cauza manipulării.

Sfaturi și exerciții

- Observă faptul că cu cât te accepți și te iubești mai mult *pe tine însuți*, fără a te critica vreodată, cu atât mai mult îți iubești și îți accepți partenerul, fără a simți nevoia ca el să se schimbe.
- Opune rezistență nevoii compulsive de a dărui pentru a primi ceva la schimb. Încearcă să înțelegi că adevărata dăruire/generozitate nu are nicio așteptare, fiind complet altruistă.
- Dacă altcineva te tratează fără respect sau are gânduri negative legate de tine, încearcă să înțelegi

că gândurile și acțiunile sale spun mai multe despre *el* decât despre *tine*. Indiferent ce pretinde el, *nu tu* ești responsabil pentru sentimentele sau pentru comportamentul său.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Ne susține această relație pe amândoi, sau ne face ea să ne simțim înlănțuiți?
- Mă simt secătuit de această relație, dăruind mai mult decât primesc? Dacă da, ce mă determină să perpetuez acest dezechilibru rămânând în ea?
- Mă simt adeseori dezamăgit și plin de resentimente din cauză că mi se pare că merit să primesc iubire, acceptare și sprijin la schimb pentru tot ce le-am oferit celorlalți, în loc să cred că merit aceste lucruri prin însuși faptul că exist? Ce ar trebui să fac pentru a ajunge să simt că merit să mă bucur de iubire și de sprijin fără a oferi ceva la schimb?
- Ia partenerul meu toate deciziile în cuplu, controlându-mă și manipulându-mă? Mi se întâmplă să pun un semn de egalitate între această manipulare și iubirea autentică? Consider că merit să mă bucur de o relație în care amândoi partenerii dețin același control și se respectă reciproc?
- Mă aștept eu ca partenerul meu sau alte persoane dragi din viața mea să corespundă unui tipar personal, în loc să îi accept așa cum sunt? În ce fel îmi limitează această așteptare relațiile, împiedicându-mă să îmi continui creșterea personală și spirituală?

Sunt conștient că experimentez iubirea necondiționată atunci când...

- Mă simt sincer fericit pentru altcineva atunci când acesta își descoperă noi calități sau capacități, care îl ajută să își continue creșterea personală și spirituală. Nu mă simt amenințat de acest lucru sau îngrijorat de felul în care aș putea fi afectat de el.
- Relația mea cu partenerul de viață ne permite amândurora libertatea de a fi cei care suntem și de a ne susține reciproc în acele acțiuni care ne fac cu adevărat fericiți.
- Accept faptul că uneori eu sunt cel care dăruiește mai mult, la fel cum alteori eu sunt cel care primește mai mult. Una peste alta, relația mea păstrează însă un echilibru sănătos între dăruire și primire.

Capitolul 4

MIT:
EU NU SUNT ÎN REGULĂ, TU NU EȘTI ÎN REGULĂ

Într-o zi, pe când făceam cumpărături în cartierul central al afacerilor din Hong Kong, am dat peste o fostă colegă cu care mi-am petrecut cândva foarte mult timp. De atunci, viețile noastre au apucat-o în direcții diferite, așa că nu am mai văzut-o o vreme pe Victoria. În timp ce sporovăiam, informându-ne reciproc ce ni s-a mai întâmplat, m-am bucurat sincer că drumurile noastre s-au intersectat din nou.

– Unde te duci? am întrebat-o, sperând să avem același drum, astfel încât să ne putem continua discuția.

– Mă duc să o văd pe Jen Tai, mi-a răspuns ea. Ce-ar fi să vii cu mine?

Jen Tai era o practicantă a medicinei chineze tradiționale, la care Victoria se ducea de ani de zile pentru orice probleme de sănătate (de multe ori chiar și fără să aibă probleme). Am

fost și eu la ea în trecut, dar nu o mai vizitasem de foarte mult timp.

– Hm... nu, mulțumesc, i-am răspuns. Mă simt perfect zilele acestea.

În timp ce îi spuneam aceste cuvinte, străluceam pur și simplu. Adevărul era că mă simțeam fantastic, chiar mult mai bine decât înainte de a mă îmbolnăvi. De fapt, nu cred că am fost vreodată în viață mai sănătoasă ca acum.

– Știi, toate zborurile acestea cu avionul nu sunt bune pentru corpul tău, mi-a spus Victoria îngrijorată. Și toate aceste conferințe publice trebuie să te secătuiască complet de energie! Faci ceva pentru a contracara aceste efecte? Poate că ar fi mai bine dacă ai veni la Jen Tai, pentru puțin ajutor suplimentar.

Eram convinsă că Victoria avea cele mai bune intenții, și eram conștientă că Jen Tai chiar era foarte pricepută la ce făcea, dar nu credeam că în acel moment aveam nevoie de vreun terapeut, de orice fel.

– Iau deja niște plante chinezești, care îmi dau foarte multă energie, i-am răspuns, așa că nu cred că o să vin.

I-am mulțumit Victoriei pentru bunele sale intenții, am îmbrățișat-o cu multă căldură și i-am promis că o să păstrăm legătura. În final, ne-am despărțit.

Eram convinsă că nu am ce căuta la acea terapeută împreună cu Victoria. La fel ca prietena mea, mi-am petrecut cea mai mare parte din viață convinsă că ceva nu era în regulă cu mine și că trebuia reparat. Am fost convinsă că trebuie să fac tot timpul ceva pentru a-mi menține starea de sănătate fizică și emoțională, inclusiv să apelez la diferiți experți pentru a mi-o îmbunătăți. Nu mi-a trecut niciodată prin minte că această convingere că trebuie să fiu „vindecată" sau „reparată" avea să aibă exact efectul *opus*, provocându-mi diferite probleme de sănătate, ca să nu mai vorbim de sentimentele de teamă, nesiguranță și vulnerabilitate. De altfel, sunt convinsă că toate aceste sentimente au contribuit din plin la îmbolnăvirea mea

de cancer. Abia după ce aproape că am murit, după care m-am reîntors în acest plan fizic, am înțeles că noi ne naștem înzestrați cu *toate* resursele de care avem nevoie pentru a fi perfect sănătoși. Reîntoarcerea de pe tărâmul morții m-a făcut să mă simt invincibilă o vreme destul de îndelungată.

O altă experiență legată de Victoria m-a făcut însă să înțeleg cât de ușor se poate eroda această senzație de invincibilitate și cât de ușor pot recădea în vechiul tipar al convingerii că trebuie să fiu reparată. Astfel de sentimente sunt extrem de corozive, cu atât mai mult dacă sunt susținute de comunitatea noastră și de cultura în care trăim. Exact acest lucru mi s-a întâmplat mie.

Totul a început în urmă cu câțiva ani, când am vizitat-o acasă pe Victoria, la scurt timp după ce m-am vindecat de cancer. Ori de câte ori intram în casa Victoriei, din bucătăria ei venea un miros de plante medicinale puse la fiert. Jen Tai o aproviziona pe Victoria cu diferite tonice, plante medicinale chinezești, ceaiuri vindecătoare și așa mai departe. Eram fascinată de toate aceste preparate, așa că mi-am dorit să merg împreună cu Victoria să o văd pe Jen Tai, mai degrabă din curiozitate.

Deși mă simțeam complet vindecată de cancer și perfect sănătoasă, treceam printr-o perioadă relativ stresantă, întrucât mă mutasem împreună cu Danny într-o casă nouă și făcuserăm amândoi schimbări importante legate de locul de muncă. Toate acestea se întâmplau înainte de a-mi scrie prima carte, așa că nu știam încotro avea să se îndrepte viața mea. Într-o zi, am dat peste Victoria într-un magazin din vecini. Probabil că arătam foarte obosită, căci m-a întrebat imediat cum mă simțeam.

– Mă simt foarte bine, i-am răspuns. Sunt doar puțin obosită din cauza unei mutări recente și a faptului că am primit un proiect foarte mare la serviciu.

– *Chiar* arăți obosită, mi-a spus Victoria. Tu mai mult ca oricine altcineva ar trebui să știi că stresul nu-i face bine

corpului tău. Faci ceva ca să contracarezi efectele acestuia? Vreau să spun, iei vreun remediu, te duci la vreun terapeut, sau ceva de genul acesta?

– Nu, mă mulțumesc să mă odihnesc cât mai mult, i-am răspuns. Nu am nevoie decât de somn, și totul va fi bine.

– Ar trebui să ai mai multă grijă de tine, mi-a spus Victoria tăios. În caz contrar, cancerul ar putea recidiva! Cineva care a fost atât de bolnav cum ai fost tu ar trebui să fie extrem de precaut cu sănătatea sa!

– Ei bine, eu cred că cineva care s-a vindecat atât de rapid de cancer cum m-am vindecat eu știe cel mai bine cât de rezistent poate fi corpul său! i-am răspuns cu un zâmbet sardonic.

– Nu te mai umfla atâta în pene, mi-a ripostat Victoria. Nu se știe niciodată. Poate că data viitoare lucrurile nu vor mai merge atât de bine pentru tine.

Era tipic pentru Victoria. Aceasta a fost întotdeauna brutal de onestă cu opiniile sale. La acea vreme nu am înțeles acest lucru, dar privind retrospectiv, îmi dau seama că replica ei nu însemna altceva decât o proiecție a propriilor sale temeri asupra mea.

– Din câte îmi dau seama, acest nou proiect de la serviciu te va face să dormi *încă* și mai puțin, a continuat ea. Te obosești singură, așa că ar trebui să faci ceva pentru a-ți reface stocul de energie. Personal, mă duc regulat la o terapeută, căci și munca mea este foarte stresantă, iar ea face minuni! Nu cred că aș putea supraviețui fără ea!

Am simțit imediat că ceva din mine nu era de acord cu cuvintele Victoriei. Nu puteam pune degetul pe rană, dar mai târziu am înțeles că deși Victoria era convinsă că face ceva bun pentru sănătatea ei prin vizitele regulate la Jen Tai pentru a se elibera de stresul de la serviciu, abordarea ei era greșită din start.

Personal, dacă aș dori să am cu adevărat grijă de mine, nu aș accepta de la bun început o slujbă atât de stresantă

încât să am nevoie să mă recuperez în urma ei, cel puțin nu pe termen lung. De bună seamă, mi se întâmplă și mie să îmi forțez când și când limitele. În astfel de cazuri, apelez într-adevăr la un sprijin din afară, cum ar fi un terapeut (de genul lui Jen Tai), un masaj sau un tratament la spa, pentru a-mi ajuta corpul să se relaxeze. Nu mi-aș face însă niciodată un stil de viață din acest model. Îmi verific periodic emoțiile și am grijă să nu îmi asum decât acele proiecte care mă inspiră, care îmi reflectă adevărata identitate și de care mă bucur atât de mult, încât nici măcar nu mi se pare că muncesc pentru a le face – astfel încât să nu fiu nevoită să mă eliberez regulat de stres.

– Jen Tai nu recomandă decât metode sută la sută naturale, inclusiv plante medicinale și alte remedii naturiste pentru creșterea vitalității, a continuat Victoria, dornică să mă convingă cu orice preț. Ce-ar fi să vii cu mine data viitoare când o să merg la ea?

– Hm... nu știu, i-am răspuns. Deocamdată prefer să mă focalizez asupra instalării în noua mea casă, iar clinica lui Jen Tai este destul de departe. Nu doresc să îmi încarc și mai tare programul.

Îndoiala s-a furișat în inima mea

– O, cred că ar merita *sută la sută* să vii. La urma urmelor, mai întâi de toate trebuie să ai grijă de tine însăți! a contraatacat Victoria, folosindu-se în mod intenționat de propria mea filozofie pentru a-și impune punctul de vedere. De altfel, Jen Tai face minuni. Știi câți oameni vin să o vadă? Aceștia stau la o coadă imensă la ușa clinicii ei! Îți mai amintești de Deirdre, de la Clubul Femeilor de Afaceri, pe care am cunoscut-o cu ani în urmă? O întâlnesc tot timpul la Jen Tai! A avut niște probleme de sănătate, iar Jen Tai a ajutat-o să le depășească. Deirdre spune că Jen Tai i-a salvat viața, așa că acum se duce regulat să o vadă. Face acest lucru de ani de

zile! Anita, după toate prin câte ai trecut, îți datorezi acest lucru. Merită să faci tot ce îți stă în puteri pentru a rămâne sănătoasă, nu-i așa?

Poate că Victoria are dreptate, m-am gândit. Știam că Jen Tai era într-adevăr talentată, și cu siguranță îmi doream să rămân sănătoasă. Poate că nu strica să mă duc o dată și să văd ce avea să îmi spună Jen Tai. Poate îmi putea sugera un tonic care să îmi dinamizeze puțin starea energetică. Asta nu avea cum să îmi strice, nu-i așa?

– Păi, bine, i-am răspuns Victoriei. Presupun că ai dreptate. Știu că Jen Tai este foarte pricepută, așa că ar fi plăcut să te însoțesc, măcar o dată.

În sinea mea simțeam însă că ceva nu era în regulă. Cuvintele mele nu erau tocmai sincere. Nu eram cu adevărat îngrijorată de stresul temporar pe care îl simțeam. Eram convinsă că de îndată ce aveam să terminăm cu mutatul, aveam să fiu foarte bine. Eram foarte mulțumită de turnura pe care o luase viața mea. Experiența în apropierea morții m-a învățat să nu mai fac nimic care nu mi se pare amuzant sau corect pentru mine, iar de atunci nu îmi încălcasem niciodată acest angajament. Singurul lucru care mă stresa în ultima vreme era că nu mai aveam timp pentru ieșirile mele regulate în natură sau pentru excursiile mele la plajă. De aceea, eram convinsă că de îndată ce aveam să îmi pun la punct noua casă, totul va fi bine, cu atât mai mult cu cât aceasta era mult mai apropiată de ocean! Acest lucru mă făcea fericită!

– Nu va fi doar o dată. Lucrurile nu merg așa, mi-a spus Victoria pe un ton puțin dur. Trebuie să îți iei un angajament. Aceasta este singura modalitate prin care îți poți susține corpul pe termen lung. La urma urmelor, nu întinerești, iar lucrurile vor degenera din ce în ce mai mult dacă nu începi să faci ceva pentru tine chiar acum!

– Nu cred că mă pot angaja la un tratament permanent în etapa actuală, i-am spus, simțind o rezistență interioară la auzul cuvintelor Victoriei. Am prea multe lucruri pe cap.

– Trebuie să pui sănătatea pe primul plan, înaintea muncii! Dintre toți oamenii, tu ar trebui să știi cel mai bine acest lucru!

Și de această dată, privind retrospectiv lucrurile (deși la vremea respectivă nu mi-am dat seama de acest lucru), realizez că Victoria își proiecta *propriile* temeri asupra *mea*. Asta ar fi făcut *ea* dacă s-ar fi aflat în situația mea. În ceea ce mă privește însă, ideea de reveni la un regim de viață foarte strict nu a făcut decât să îmi amplifice stresul. Cu toate acestea, cuvintele dure ale Victoriei și-au produs efectul. Ideea că boala mea ar fi putut recidiva dacă nu făceam tot ce îmi stătea în puteri pentru a împiedica acest lucru mi-a mărit la maxim anxietatea, împiedicându-mă să văd cu claritate lucrurile. Pe măsură ce discuția noastră continua, mă simțeam din ce în ce mai lipsită de încredere în sine. Îndoiala se furișa în inima mea.

– De fapt, m-am gândit destul de mult la tine în ultima vreme, mi-a spus Victoria. M-am întrebat cum te descurci, și dacă intenționezi să te reintegrezi în fosta ta viață. La urma urmelor, viața într-un oraș atât de trepidant ca Hong Kongul poate fi destul de stresantă, iar tu ai avut cancer *de gradul patru!*

– Ei bine, adevărul este că îmi place ceea ce fac, i-am răspuns. În plus, îmi petrec foarte mult timp făcând inclusiv alte lucruri amuzante, căci mi se pare foarte important să mă bucur de viață. Când și când, munca mea devine stresantă sau copleșitoare, dar de cele mai multe ori mă descurc foarte bine.

– Fii atentă să nu te golească complet de energie și să te întorci de unde ai plecat, intrând din nou în cercul acela vicios în care încercai tot timpul să îi ajuți pe toți cei din jurul tău, m-a avertizat Victoria. Îmi pare rău că trebuie să mă repet, dar după toate prin câte ai trecut, tu mai mult decât oricine altcineva ar trebui să ai cea mai mare grijă de sănătatea ta.

Cedarea

Capul a început să mi se învârtească la gândul că Victoria ar fi putut avea dreptate. Poate că arătam într-adevăr mai obosită decât îmi dădeam eu seama. Poate că în corpul meu se întâmpla ceva de care nu eram conștientă, cu atât mai mult cu cât cancerul mă făcuse mai fragilă și mai vulnerabilă decât ceilalți oameni. Victoria mi se părea sincer preocupată de binele meu, motiv pentru care pe moment nu mi-am dat seama că tot ce făcea ea era să își proiecteze asupra mea temerile *sale,* iar eu eram pe punctul de a le prelua, ca și cum ar fi fost ale mele.

Încrederea mea în propria capacitate de a ști ce este și ce nu este bine pentru mine a început să scadă dramatic, iar o voce din minte a început să îmi șoptească la ureche: „Și dacă are dreptate? Mă consum într-adevăr foarte mult, lucrez, am tot felul de întâlniri și îmi dăruiesc timpul și energia tuturor celor care au nevoie de mine. Îmi place ce fac, dar ar fi groaznic dacă toată această risipă de energie mi-ar slăbi din nou sistemul imunitar! Trebuie să fiu atentă, dacă nu doresc recidivarea cancerului! Nu mi-aș dori să trec din nou prin experiența bolii! Poate chiar ar trebui să mă duc la această terapeută. Dacă îmi pasă într-adevăr de sănătatea mea, ar trebui să fac tot ce îmi stă în puteri pentru a mi-o păstra. De altfel, Jen Tai este o vindecătoare naturistă. Teoretic, acesta ar trebui să fie un lucru bun!"

O teamă subtilă a început să mi se înfiripeze în psihic, făcându-și sălaș aici. Am început să resimt pierderea capacității de a *ști* ce este bine pentru mine și a capacității naturale a corpului meu de a-mi comunica acest lucru fără intervenția unor surse exterioare. Subit, m-am simțit obosită și foarte stresată. Din cauza anxietății mele în creștere, am uitat că tot ce trebuie să fac este să îmi ascult corpul, așa cum m-a învățat experiența mea în apropierea morții, lucru pe care l-am făcut fără probleme în cei câțiva ani de când m-am vindecat de cancer.

Tot ce trebuia să fac în continuare era să verific în interiorul meu de ce anume aveam nevoie, fără să îi ascult pe cei din jur, care credeau că știu mai bine decât mine acest lucru. La urma urmelor, cea care m-a vindecat de cancerul meu în stadiu terminal a fost cunoașterea mea interioară, busola mea lăuntrică. Și totuși, în timpul acelei conversații cu Victoria, singurele lucruri la care mă puteam gândi erau: *„Poate că are dreptate. Poate că ar trebui să o ascult."*

Medicina bazată pe plante

În cursul acelei după-amiezi, în timp ce mergeam pe străzile din centrul Hong Kongului, făcându-mi cumpărăturile, teama a continuat să mă macine. Am încercat să scap de ea, concentrându-mi atenția asupra altor lucruri. M-am plimbat printre tarabe, oprindu-mă ca să admir nenumăratele dulciuri colorate, jucăriile, condimentele, produsele din carne, poșetele și bluzele. Mă aflam în mijlocul unui caleidoscop al culorilor, dar și al sunetelor, texturilor și aromelor.

Nu puteam să uit însă de teamă. Aceasta continua să mă sâcâie în fundalul minții mele, iar atenția îmi revenea constant la ceea ce mi-a spus Victoria, în pofida tuturor încercărilor mele de a o deturna.

În săptămâna care a urmat, văzând că nu reușesc să scap de senzația apăsătoare care pusese stăpânire pe sufletul meu, am pus mâna pe telefon și am sunat-o pe Victoria. Teama mă urmărea oriunde m-aș fi dus, orice aș fi făcut, ba chiar și atunci când încercam să mă distrez. I-am spus Victoriei că aș dori să o însoțesc cu prima ocazie în care se ducea la Jen Tai. Întâmplarea a făcut ca următoarea ei vizită să fie chiar a doua zi, așa că ne-am propus să ne întâlnim.

A doua zi dimineața, ne-am salutat în port, înainte de a urca pe feribotul care urma să ne ducă pe insula Hong Kong. După ce am coborât de pe feribot, am urcat scările pasarelei care trecea peste autostrada cu șase benzi ce trecea prin fața

portului. Din acel punct puteam vedea întregul port, până la Insula Lan Tau, unde locuiam. Feriboturile păreau niște insecte care pluteau pe o baltă.

Am coborât în partea opusă a pasarelei și am intrat pe o străduță. În aer pluteau mirosurile familiare ale frigăruilor de pește cu curry. În timp ce dădeam colțul, aproape că am intrat într-un vânzător ambulant, care fierbea niște curry cu bucăți de pește în el, pe care le scotea și le vindea pe bețe doritorilor. Eram tentată să îmi iau o bucată, dar Victoria părea foarte grăbită, așa că mi-am promis să o fac la întoarcere.

Am traversat o altă stradă, trecând prin fața unei piețe în care se vindeau produse proaspete din carne și legume. Am ajuns la o stație de tramvai. Obosită de această alergare, m-am așezat pe o bancă, să mă odihnesc. După nici trei minute, a apărut un tramvai. Am urcat în el și am avansat către partea din față, unde am găsit două locuri libere alăturate.

Jen Tai

Clinica lui Jen Tai se afla în partea veche a Hong Kongului, situată la o distanță destul de mare de clădirile înalte și de zgârie-norii din cartierul central al afacerilor, așa că știam că aveam mult de mers. În timp ce stăteam pe scaunele tari din lemn, am sporovăit puțin, după care am tăcut, uitându-ne pe geam. Tramvaiul a avansat lent pe străduțele înguste, trecând printre cele mai variate stiluri arhitectonice, printre indicatoarele colorate scrise în dialectul cantonez și printr-o mare mulțime de oameni care își croiau drum prin aventura vieții lor. Îmi plăcea să merg cu tramvaiul, care îmi reamintea de copilăria mea. Îmi plăcea că mergea încet și făcea foarte multe opriri, dar deveneam din ce în ce mai anxioasă la gândul că o voi întâlni pe Jen Tai, întrebându-mă ce avea să îmi spună și să îmi recomande. Am încercat să îmi distrag gândurile privind și ascultând lumea colorată și

zgomotoasă de afară, în speranța că voi putea intra într-o stare de spirit mai pozitivă.

Am privit un grup de copii care jucau fotbal pe o stradă, cu o minge făcută din cârpe strâns legate cu o sfoară. M-am minunat de dexteritatea lor fizică și de faptul că reușeau să urmărească mingea printre tovarășii lor de joacă, dar și printre mașini, biciclete și trecători. Nici chiar acești Pele[1] potențiali nu au reușit să îmi distragă însă atenția de la anxietatea mea.

Când am coborât în sfârșit din tramvai, Victoria m-a condus către o clădire veche și nu foarte înaltă, cu ferestre arcuite. Clinica lui Jen Tai era situată la etajul doi. Clădirea nu avea ascensor, așa că am urcat treptele înguste pe scara întunecoasă, care scârțâia și se legăna ușor sub greutatea noastră. Mirosul plantelor chinezești ne-a călăuzit către un coridor lung, la capătul căruia se afla o ușă mare din lemn, arcuită. M-am uitat fascinată la pereții încăperii în care am intrat, pe care erau aliniate nenumărate borcane cu toate tipurile de plante și remedii medicinale chinezești imaginabile: coarne de cerb, căluți de mare, ceai de păpădie și așa mai departe.

Ne-am așezat pe una din băncile din lemn aranjate în șiruri dese, pe care stăteau ceilalți oameni ce își așteptau rândul să intre și să fie consultați de Jen Tai. M-am agitat puțin, neștiind prea clar în ce m-am băgat. Am studiat toate borcanele de pe pereți, întrebându-mă ce lucruri magice conțineau.

– Acești oameni vin din întregul Hong Kong, mi-a șoptit Victoria, și toți așteaptă să fie primiți de Jen Tai.

Îmi dădeam seama că Jen Tai nu ducea deloc lipsă de clienți, chiar dacă nu făcea niciodată rezervări. Dacă doreai să intri la ea, trebuia să aștepți la coadă. Când ne-a venit în

[1] Referință la un fotbalist brazilian celebru, considerat cel mai mare jucător al acestui sport din toate timpurile. (n. tr.)

sfârșit rândul, o doamnă micuță cu un zâmbet amabil și fața blândă și-a scos capul de după o ușă din lemn și ne-a invitat să intrăm în dialectul cantonez.

Când am intrat în cabinetul lui Jen Tai, am remarcat că aceasta își ținea părul grizonat strâns legat într-un coc. Purta haine de mătase largi și confortabile. Mi-a plăcut imediat de ea și m-am relaxat instantaneu. Mi-a zâmbit și m-a întrebat dacă cunosc dialectul cantonez. Când i-am răspuns în limba ei natală, mi-a zâmbit și mai larg, iar ochii i s-au umplut de lumină.

Victoria a început prin a-i povesti lui Jen Tai povestea mea cu cancerul și a continuat spunându-i că la ora actuală eram stresată din cauza serviciului și a unei mutări. În timp ce Victoria își continua povestea, am citit pe fața lui Jen Tai când groaza, când empatia și teama. Sperasem ca Victoria să nu intre în toate detaliile vieții mele, dar nu a fost cazul. Mi-aș fi dorit să fiu tratată de Jen Tai fără ca aceasta să pornească de la niște impresii preconcepute.

Jen Tai m-a rugat să îi arăt limba, pe care mi-a studiat-o îndelung. Mi-a verificat apoi ochii și mâinile, și mi-a luat pulsul. M-a rugat să mă așez pe o laviță și mi-a apăsat cu degetele câteva puncte de acupresură. Fața ei continua să aibă aceeași expresie de îngrijorare. A luat un săculeț de pânză dintr-un sertar și a scos din el un dispozitiv negru în formă de corn, cu o parte rotundă la un capăt. Mi-a apăsat centrul pieptului cu partea rotundă. Am simțit că rămân fără aer. M-a rugat apoi să mă întorc și a apăsat aparatul pe spatele meu.

– Forțez energia *chi* blocată în pieptul tău să se pună în mișcare și să circule, mi-a explicat ea.

După ce a terminat cu toate aceste operațiuni, mi-a spus cu o blândețe autentică:

– Trebuie să revii de trei ori pe săptămână.

Mi-a prescris apoi câteva plante medicinale și remedii chinezești, din care o parte trebuiau fierte și băute de mai

multe ori pe zi. Dat fiind că am suferit de cancer în trecut, mi-a spus, dorea să îmi ofere toate remediile de care avea nevoie corpul meu pentru a nu mă mai îmbolnăvi vreodată de această boală. Aveam o încredere deplină în bunele ei intenții, dar când mi-a spus că trebuie să revin la ea de trei ori pe săptămână, am simțit instantaneu un nod în zona plexului solar. Clinica ei era situată foarte departe de casa mea, iar eu aveam enorm de mult de lucru, nu doar din cauza mutatului, ci și a proiectelor de la locul de muncă, ce se acumulau.

Cum aș putea să ajung aici de trei ori pe săptămână? m-am gândit. Ca să nu mai vorbim de tot timpul de care aveam nevoie pentru a pregăti regimul zilnic de poțiuni și fierturi.

Am întrebat-o dacă nu puteam veni o singură dată pe săptămână, atât timp cât continuam să îmi iau remediile. I-am explicat că aveam nevoie de aproape o zi întreagă ca să fac drumul dus-întors până la clinica ei, mai ales că nu puteam ști dinainte cât timp aveam să stau la coadă.

– Depinde numai de tine, m-a răspuns Jen Tai. Dacă îți prețuiești însă sănătatea, ar trebui să vii mai des. Cu cât vei veni mai des pentru tratament, cu atât mai bine va fi pentru tine.

– Și cât timp va trebui să fac acest lucru?

– Îți sugerez să faci din această activitate o rutină săptămânală. Ar fi extrem de benefic să continui astfel întreaga viață, a adăugat, fără să îmi promită că va veni un moment de încheiere a tratamentului. Consideră acest lucru o schimbare a stilului tău de viață.

Plante medicinale și condimente

Chiar trebuie să vin aici tot restul vieții mele? m-am întrebat, ușor panicată. Deși nu eram mulțumită de răspunsul ei, eram conștientă că Jen Tai nu încerca în mod deliberat să

mă manipuleze. Ea credea sincer în adevărul celor spuse de ea și își dorea să mă ajute să previn recidivarea cancerului. Jen Tai nu avea de unde să știe că cea mai proastă sugestie pe care mi-o putea face cineva era aceea de a-mi petrece tot restul vieții încercând să țin la distanță cancerul. O astfel de sugestie are de multe ori un efect opus, întrucât îl menține pe pacient ferm înlănțuit în paradigma „fricii de cancer". Cunoșteam foarte bine această paradigmă, întrucât a reprezentat întregul meu sistem de convingeri înainte de a mă îmbolnăvi de cancer!

Între timp, am învățat că cel mai sănătos lucru pe care îl puteam face era să mă focalizez asupra lucrurilor care mă fac fericită, să îmi urmăresc pasiunile și să fac alegeri din iubire, nu din teamă. Din păcate, din cauza mediului exterior, am uitat pe moment acest lucru și m-am trezit că alunec din nou în vechea mea lume a fricii și a bolii. Această experiență m-a proiectat instantaneu în vechea mea convingere că organismul meu nu are înțelepciunea necesară pentru a avea grijă de el fără tentativele mele constante de a-l ajuta și fără intervenția „experților" străini.

În continuare, Jen Tai a scrijelit câteva cuvinte pe o foaie de hârtie pe care a rupt-o dintr-un caiet. Mi-a dat foaia și mi-a indicat camera alăturată. Am intrat în aceasta și am găsit un tânăr care stătea în spatele unui birou din lemn de mărimea unei mese de bucătărie, amestecând poțiuni. I-am înmânat foaia de hârtie primită de la Jen Tai, pe care scria ceva în chineză. A zâmbit și a dat din cap, în semn de mulțumesc.

A început să măsoare cantitățile și a umplut mai multe pungulițe de plastic cu un amestec de ierburi uscate, pe care le-a luat din borcanele lor și le-a cântărit cu un cântar de mână. O parte dintre ingrediente arătau ca niște semințe, altele ca și coaja de copac, iar altele ca niște fructe uscate sau ca niște frunze de ceai. Fiecare pungliță conținea cantitatea de plante necesară pentru o zi, care trebuiau fierte timp de patru ore înainte de a consuma lichidul rezultat. La

sfârșit, mi-a dat trei pungulițe, echivalentul pentru trei zile. În mod evident, Jen Tai se aștepta ca eu să revin peste trei zile. Dat fiind că nu eram sigură că voi putea reveni într-un interval de timp atât de scurt, l-am întrebat pe tânăr dacă nu puteam cumpăra o cantitate mai mare. A rămas surprins de faptul că cunoșteam dialectul cantonez și mi-a zâmbit larg. Am început imediat să discutăm, să zâmbim și să râdem. În final, mi-a dat șapte pungulițe cu ingrediente pentru poțiunea medicinală, plus un borcan cu pastile, instruindu-mă să iau câte patru în fiecare zi.

După ce Victoria și-a încheiat consultația personală și și-a luat propriile pungulițe cu ingrediente, am plătit amândouă consultația și poțiunile, după care ne-am îndreptat către scara îngustă și am ieșit în stradă pentru a căuta cea mai apropiată stație de tramvai.

– De ce ți-ai luat atâtea pungulițe? m-a întrebat Victoria, uitându-se la cele șapte pachețele cu plante medicinale.

– Pentru că nu sunt sigură că voi putea veni de trei ori pe săptămână, i-am răspuns, dar doresc să continui să beau poțiunea inclusiv în zilele când nu voi putea veni.

– Nu sunt sigură că este o idee bună să ratezi o vizită, m-a certat ea. Jen Tai face minuni. Nu ai văzut câți oameni stau la coadă la ea? Dacă este atât de populară, cu siguranță face ceva bun!

– Da, probabil că ai dreptate, i-am răspuns, deși intuiția continua să îmi spună că ceva nu este în regulă.

Mi-am propus totuși să îi acord lui Jen Tai o șansă, căci o simpatizam și doream sincer să beneficiez de pe urma înțelepciunii sale.

Preluarea înapoi a puterii mele personale

În acea seară, mi-am pus la fiert poțiunea. Aroma plantelor a impregnat rapid întreaga casă, ba chiar și împrejurimile. Când Danny a venit de la serviciu, m-a întrebat ce

găteam, fiind convins că preparam o supă chinezească exotică. I-am arătat plantele medicinale care fierbeau și i-am povestit aventura mea cu Victoria.

În următoarele trei zile, mi-am băut poțiunile și mi-am înghițit pastilele. Victoria m-a sunat în a treia zi și m-a întrebat dacă doream să o însoțesc într-o nouă vizită la Jen Tai. Am acceptat invitația ei și am reluat călătoria cu feribotul, iar apoi cu tramvaiul. În acea săptămână am fost de trei ori la Jen Tai, iar în săptămâna următoare la fel. Jen Tai era întotdeauna amabilă și fericită să mă vadă.

În cea de-a treia săptămână, am primit un proiect major de la serviciu, iar drumurile până la clinica lui Jen Tai au devenit obositoare. Mi se părea un stres inutil, ceea ce era o ironie, dat fiind că motivul pentru care mă duceam la ea era chiar eliberarea de stres, nu amplificarea acestuia. De altfel, noul meu proiect mă umplea de entuziasm, și de-abia așteptam să mă apuc de el. Prin urmare, când Victoria m-a sunat la data următoarei vizite la Jen Tai, i-am răspuns că nu o puteam însoți.

– Mă simt foarte bine, i-am spus încurajator, dar trebuie să mă concentrez asupra lucrurilor pe care doresc să le fac în viață, ca să nu mai vorbesc de aranjarea noii mele case.

Începea să mi se pară că îmi aranjam întreaga viață în jurul vizitelor la Jen Tai. Fiecare vizită îmi răpea cel puțin patru ore, la care se adăuga timpul necesar pentru a fierbe poțiunile, timp în care aș fi putut să ascult muzică, să citesc, să mă plimb pe plajă sau să mă relaxez pur și simplu.

Deși Victoria și Jen Tai insistau că cu cât voi veni mai des în vizită, cu atât mai bine mă voi simți, realitatea era exact pe dos. Cu cât mă duceam mai frecvent la Jen Tai, cu atât mai mult mi se părea că ratez alte lucruri minunate pe care le puteam face. Deși i-am spus Victoriei că mă simțeam bine, realitatea era că mă simțeam *mai rău* decât anterior primei mele vizite și începerii acestei rutine. De altfel, bănuiam că acesta era motivul pentru care Jen Tai nu a remarcat încă niciun

progres în situația mea (starea mea legată de stres). Vizitele la ea mă oboseau și mă stresau și mai tare. Ele aveau efectul opus celui scontat. Pe de altă parte, cuvintele Victoriei și ale lui Jen Tai continuau să trezească în mine o stare de teamă, motiv pentru care îmi venea greu să pun capăt acestor vizite.

– Nu cred că este înțelept să sari peste o vizită, mi-a spus Victoria pe un ton alarmat. Acestea te ajută ca nimic altceva, m-a implorat ea.

„Bine, dar dacă eu nu cred că mă ajută?", aproape că i-am răspuns, dar mi-am mușcat limba, preferând să îi spun în schimb:

– Bine, Victoria, dar cât o să mai continuăm astfel? Jen Tai mi-a spus că dorește ca eu să vin la ea pe termen lung! Nu cred că doresc să îmi petrec viața făcând acest lucru! Ca să nu mai vorbim de faptul că mă costă o avere!

– Anita, dintre toți oamenii, tu ar trebui să știi cel mai bine că sănătatea nu poate fi măsurată în bani! mi-a ripostat Victoria. De altfel, Jen Tai este foarte etică. Ar putea cere un tarif mult mai mare pentru consultațiile și pentru produsele sale, dar nu o face. Prețurile și tarifele sale au rămas neschimbate de foarte mult timp. Eu o vizitez de foarte mulți ani, la fel ca mulți alți clienți. Cu toții o considerăm o făcătoare de miracole. Jen Tai simte imediat de ce are nevoie corpul tău atunci când lucrează cu tine.

– Sunt de acord. Jen Tai este încântătoare și foarte empatică. Dar tu cum ai proceda dacă ar trebui să călătorești și nu ai mai putea veni în mod regulat la consultații? Sau dacă te-ai decide să părăsești Hong Kongul și să te muți în altă parte? am întrebat-o.

– Mă gândesc uneori la asta cu îngrijorare, a recunoscut Victoria. Mă simt întotdeauna îngrozitor atunci când nu reușesc să ajung la ea, dintr-un motiv sau altul. Cel mai bine mă simt atunci când mă duc regulat la ea și când îmi iau toate remediile. De altfel, tocmai de aceea insist atât de mult. Pe mine mă ajută cu adevărat.

Deși continuam să nu mă simt în regulă, nu doream să mă cert cu Victoria. Respectam credința ei în beneficiile consultațiilor la Jen Tai și nu doream să îi zdruncin convingerile. Știu din experiența personală că atunci când investim foarte mult în convingerile noastre, iar altcineva ni le zdruncină, teama care urmează poate fi îngrozitoare, mai ales dacă nu înlocuim imediat convingerile eliminate cu altele noi, mai pozitive. Mi se părea că eram într-o situație din care nu puteam ieși decât pierzând: dacă încetam să mă mai duc la consultații, starea mea de sănătate ar fi putut avea de suferit, dar în cazul în care continuam să mă duc, m-aș fi simțit din ce în ce mai frustrată, mai stresată, și aș fi putut ajunge chiar dependentă de Jen Tai.

Victoria îi cedase complet puterea ei personală acestei terapeute, iar gândul de a nu o mai vedea o perioadă mai lungă de timp o terifia. Prietena mea părea să creadă că organismul ei nu avea înțelepciunea necesară pentru a-și menține starea de sănătate fără ajutorul constant al lui Jen Tai. Deși la acea vreme nu îmi dădeam seama de acest lucru, și eu eram pe punctul de a-mi ceda puterea personală în favoarea lui Jen Tai.

Revolta

În acea seară, m-am decis să fac o meditație în tăcere. Simțeam nevoia de a mă pune la unison cu sufletul meu și de a asculta vocea conștiinței mele. M-am schimbat în haine cât mai confortabile, am aprins câteva lumânări, mi-am umplut lampa de aromaterapie cu uleiul favorit și mi-am pus o muzică de meditație. M-am așezat apoi pe niște perne moi și am început să contemplu oceanul. Acesta avea întotdeauna un efect hipnotic asupra mea, la fel ca parfumul încântător al uleiului de aromaterapie. Am continuat să privesc oceanul până când m-am relaxat complet, lăsându-mi toate gândurile să se risipească de la sine.

Știam de mult timp că dacă mă focalizez asupra unui aspect foarte vast, așa cum este oceanul, fără să acord vreo atenție gândurilor rătăcite prin mintea mea, după o vreme intru într-o stare de conștiință foarte profundă, în care totul îmi devine limpede. Atunci când zgomotele exterioare dispar, sinele meu interior și extrem de înțelept poate intra în comunicare cu mine, iar eu îi aud limpede mesajul. Starea emoțională este extrem de intensă, fiind similară celei pe care am trăit-o în timpul experienței mele în apropierea morții, iar uneori simt chiar o senzație corporală corespondentă.

După 20 de minute în care am privit oceanul prin ușile de sticlă ale balconului, am atins subit starea de claritate interioară. Totul a început cu o senzație fizică în zona gâtului, un fel de furnicături. Mi-am dat imediat seama că senzația era maniera corpului meu de a mă anunța că ceea ce experimentam acum era adevărul meu interior. Am început prin a-mi focaliza atenția asupra gâtului, pentru a vedea ce se întâmplă în continuare. Am pus întrebarea dacă există vreun mesaj pentru mine. Prin minte mi-au trecut mai multe gânduri: *„Bunăstarea mea nu trebuie să depindă de sursele exterioare, nefiind dictată de acestea. Nu trebuie să îmi cedez puterea personală lui Jen Tai. Cu cât îmi cedez mai mult puterea, cu atât mai mult îmi alimentez convingerea că există ceva fundamental greșit în interiorul meu și că trebuie să mă bazez pe alții pentru a lua decizii în locul meu. Nu am de ce să îmi cedez altora puterea de a lua decizii în locul meu."*

Aceste adevăruri m-au invadat într-un flux continuu, ca un torent, de îndată ce am reușit să deschid zăgazul. Îmi dau întotdeauna seama când îmi ascult adevărul interior, căci teama îmi dispare complet, fiind înlocuită cu o senzație de bucurie și ușurare. Exact aceasta a fost experiența pe care am trăit-o în acel moment.

Am înțeles că cu cât sunt mai convinsă că Jen Tai deține întreaga putere de a mă vindeca, cu atât mai slabă devin. Această slăbiciune mă convinge apoi să cred că am nevoie de

și mai mult ajutor! Nu contest faptul că noi avem adeseori nevoie de ajutorul altor oameni, fie ei medici alopați, practicanți ai medicinei complementare sau chiar terapeuți care lucrează cu energia. La urma urmelor, eu însămi am primit foarte multe sfaturi și tratamente de la diferiți medici și vindecători ayurvedici în perioada în care am fost bolnavă de cancer. Diferența a fost însă că în acea perioadă le-am căutat cu ardoare asistența, acesta părându-mi-se cel mai bun lucru pe care îl puteam face în momentul respectiv. Nu pot spune că am fost manipulată de alte persoane care își proiectau teama personală asupra mea, fiind convinse că știau mai bine decât mine ce era bine pentru mine și de ce aveam nevoie (chiar dacă aveau intenții și motivații curate). A fost decizia mea și m-a făcut să mă simt mai bine.

Nu vreau să spun cu asta că Jen Tai și alți practicanți ai medicinei chineze tradiționale (MCT) nu fac un lucru foarte bune. Cu siguranță îl fac! Sinceră să fiu, am cel mai mare respect pentru acești oameni și pentru tratamentele lor. Atunci când ne simțim călăuziți să apelăm la un terapeut și când luăm suplimentele și remediile lor pentru că dorim acest lucru, pentru că ne face să ne simțim mai bine, noi ne ascultăm efectiv sistemul ghidării interioare și nu ne cedăm puterea personală altora, ci pur și simplu facem ceea ce trebuie pentru sănătatea și starea noastră de bine.

De altfel, una dintre cele mai importante diferențe între un vindecător *bun* și unul *fantastic* constă în faptul că cel din urmă te călăuzește către redobândirea capacității tale naturale de autovindecare, încurajându-te să devii independent. Marii vindecători știu că în interiorul nostru există o înțelepciune înnăscută și principalul lucru pe care și-l propun este să ne repună în contact cu aceasta. Foarte mulți alți vindecători își propun (deși nu întotdeauna în mod conștient) să devii dependent de ei, întrucât acest lucru le justifică existența. Cei mai mulți dintre ei nu sunt racordați la propriul lor sine universal, motiv pentru care cred ei înșiși

în necesitatea absolută a intervenției constante din afară. În consecință, ei își proiectează convingerea asupra clienților lor. Scopul unui *mare* vindecător este însă de a-ți reda puterea personală, astfel încât să te poți racorda din nou la capacitatea ta naturală de autovindecare, chit că acest lucru elimină dependența de el. Acesta este însă prețul măreției!

Același lucru este valabil și în privința marilor învățători și maeștri. Un *guru* de mare anvergură știe că principalul său scop *nu* este să câștige un concurs de popularitate prin acumularea unui număr cât mai mare de discipoli dependenți de el pentru primirea răspunsurilor. Adevăratul său scop este să trezească *guru*-l interior sau înțelepciunea dinlăuntrul adepților săi, eliberându-i pe aceștia de necesitatea de a avea un maestru. Nu este nimic rău în a avea un maestru, un terapeut sau un *guru* pe care îl respecți, dar în cazul în care crezi cu adevărat în tine însuți și în sistemul ghidării tale interioare, maestrul, terapeutul sau *guru*-l îți apare la momentul potrivit, aducându-ți răspunsul de care ai nevoie în acel moment. Ei îți pot apărea în orice formă, inclusiv a unui electrician, a unui șofer de taxi sau a unui personaj pe care îl urmărești la televizor. Tu îți dai seama că ți-ai primit răspunsul prin această persoană, căci cuvintele sale trezesc în tine o stare de entuziasm, rezonând puternic în interiorul tău, fără a-ți cauza niciun fel de anxietate sau de teamă.

Oricât de mult le-aș îndrăgi pe amândouă, experiența mea cu Victoria și cu Jen Tai m-a învățat că este extrem de contraproductiv – ba chiar nociv – să îmi cedez altcuiva puterea personală. Eu nu am nevoie de o remediere *constantă* pentru tot restul vieții mele. Cândva credeam că obsesiile legate de sănătate sunt sănătoase în sine, atât timp cât apelez la remedii naturale, și nu la medicamente chimice. Între timp am învățat însă că obsesia asupra stării de sănătate mă menține în capcana convingerii că ceva nu este în regulă cu mine. La urma urmelor, *nicio* obsesie nu este sănătoasă (deci nici

cea legată de sănătate) dacă este motivată de teamă, și nu de accesarea sistemului de ghidare interioară.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „ceva nu este în regulă cu mine și trebuie reparat" este un simplu *mit,* care este *adevărul?*

Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- Noi ne naștem perfecți din toate punctele de vedere.
- Noi suntem deja tot ceea ce încercăm să devenim.
- Chiar dacă am uitat temporar cine suntem, acest lucru nu înseamnă că suntem „defecți" în vreun fel!
- Dificultățile din viața noastră nu sunt un indiciu că ceva nu este în regulă în interiorul nostru. Ele fac pur și simplu parte integrantă din călătoria noastră înapoi către noi înșine.

Sfaturi și exerciții

- Fă-ți timp în fiecare zi pentru a te racorda la sistemul ghidării tale interioare.
- Deschide-te în fața oricăror indicii pe care le-ai putea primi de la acest sistem. Acestea pot fi orice: cântecul pe care îl auzi când dai drumul la radio după ce te-ai urcat în mașină, un crâmpei de conversație pe care îl auzi la coadă la supermarket sau un interviu pe care îl citești într-o revistă ori pe care îl urmărești la televizor.
- Învață să recunoști momentul în care un astfel de indiciu exterior trezește în tine o stare de entuziasm

profund. Aceasta este maniera sistemului tău de ghidare interioară de a-ți atrage atenția.

- Fă-ți obiceiul de a-ți contempla cu detașare dificultățile și binecuvântările din viața ta. Nu te înfuria și nu te simți frustrat atunci când ceva nu merge așa cum îți dorești, ci întreabă-te: *„Dacă acesta ar fi un dar de la Univers, ce lecție m-ar învăța el?"* Vei fi uimit de înțelepciunea la care te poate conduce această schimbare a perspectivei.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Sunt cumva obsedat în permanență de lucrul cu mine însumi, în încercarea de a mă „îmbunătăți" într-un fel sau altul?
- Simt mereu nevoia de a apela la un ajutor din afară, la cărți, maeștri sau terapeuți, care să mă sfătuiască în ce fel să îmi trăiesc viața?
- Îmi cedez altora puterea personală din cauza convingerii că aceștia dețin răspunsurile pe care le caut?
- Sunt capabil să îmi dau seama când primesc un indiciu de la Univers (sistemul ghidării mele interioare) și când primesc un sfat care nu servește cu adevărat celor mai bune interese ale mele?
- Sunt cumva prea critic cu mine însumi?

Sunt conștient că mă aflu în contact cu sistemul ghidării mele interioare atunci când...

- Înțeleg sincer că dificultățile din viața mea nu se datorează eșecurilor mele personale, ci reprezintă lecții importante de-a lungul călătoriei mele.

- Realizez că aceste provocări reprezintă de fapt un dar pentru mine.
- Nu mai simt nevoia obsesivă de a controla toate evenimentele din jurul meu și mai ales rezultatele lor.
- Îmi acord permisiunea de a deveni un canal prin care se exprimă însăși viața, plenar conștient că aceasta trece *prin* mine, nu *mi se întâmplă mie.*

Capitolul 5

MIT: SISTEMULUI DE ÎNGRIJIRE A SĂNĂTĂȚII ÎI PASĂ DE SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Am revenit la Hong Kong, după ce am călătorit prin întreaga Europă și America de Nord pentru diferite conferințe și seminare. Mă bucuram sincer să fiu acasă, chiar dacă numai pentru câteva zile. Într-o zi, am ieșit la magazinul Li Chong, unde am petrecut momente foarte plăcute, încercând să mă decid ce varietate de mere să cumpăr, Gala sau Rose. *Hm...* mă gândeam, *ce mere îmi doresc cel mai mult? Gala sau Rose?*

Sunetul telefonului mobil m-a scos din această dilemă „profundă", așa că am pus rapid în coșul de cumpărături o pungă cu mere Rose (îmi plăcea mai degrabă numele!) și mi-am scos telefonul din poșetă. Pe ecran nu mi-a apărut decât un număr de telefon, nu un nume, ceea ce însemna că

apelantul nu era înscris în lista mea de contacte. De asemenea, numărul nu îmi era familiar.

– Alo? am răspuns la telefon, puțin ezitantă.

– Alo? Anita? m-a întrebat o voce nefamiliară.

– Da, sunt Anita. Cine sunteți?

– Nu știu dacă îți mai aduci aminte de mine. Numele meu este Vera. Ne-am cunoscut anul trecut, la conferința de la universitate.

– Ăă..., m-am bâlbâit, storcându-mi mintea ca să îmi aduc aminte, dar fără succes.

– Nicio problemă, mi-a spus vocea de la capătul firului, intuindu-mi dilema, înțeleg perfect dacă nu îți mai aduci aminte de mine. Cu siguranță cunoști foarte mulți oameni. Sper din suflet că nu te deranjează faptul că te-am sunat din senin, dar îmi doream cu disperare să vorbesc cu tine. Ești ocupată? Poți vorbi câteva minute?

– Da, sigur. Sunt la cumpărături, nu fac ceva deosebit de interesant, i-am răspuns, curioasă să aflu de unde avea numărul meu și de ce m-a sunat.

Ca și cum mi-ar fi citit gândurile, Vera mi-a spus imediat:

– Când am participat la acea conferință, am fost prezentate de o prietenă comună: Sheila Randall. Ea este cea care mi-a dat numărul tău de telefon, sugerându-mi să te sun.

– A, da, îmi amintesc acum! Ce s-a întâmplat? am întrebat-o, amintindu-mi subit de prietena mea Sheila, pe care o cunoșteam de la orele de yoga la care mergeam cândva. Aceasta mi-a prezentat într-adevăr o femeie eurasiatică foarte plăcută la conferința de anul trecut de la universitate, unde am ținut o prelegere.

Este vorba de mama...

– Ei bine, este vorba de mama, mi-a spus Vera cu o voce stinsă. Are cancer la sân! Nu a descoperit acest lucru decât săptămâna trecută, iar boala este deja în stadiul al treilea!

Este foarte speriată de când a primit acest diagnostic, ca și cum doctorii i-ar fi semnat condamnarea la moarte! Apoi, cineva i-a recomandat să îți citească lucrarea. Aceasta i-a redat imediat speranța. Dându-și seama că locuiești în Hong Kong, la fel ca ea, a ajuns să își dorească să te cunoască și să discute cu tine. De aceea, am contactat-o pe Sheila, care mi-a dat numărul tău de telefon.

– O, îmi pare rău să aud ce i s-a întâmplat mamei tale, i-am răspuns. Îmi pare sincer rău, pentru amândouă! *Știu* ce înseamnă să treci prin așa ceva!

Nu îmi era deloc greu să intuiesc durerea Verei, iar faptul că lucrarea mea a ajutat-o pe mama ei să se simtă mai bine m-a emoționat sincer.

– Înțeleg perfect cât de greu este să auzi că ai cancer în stadiul trei.

– De aceea te-am sunat, mi-a spus Vera cu un mic oftat de ușurare. Când mama ți-a citit povestea, i s-a părut că îi relatezi *propria ei* poveste. Și ea este exact așa cum erai tu înainte: le face tuturor pe plac și dăruiește întruna, până când nu mai are nimic de oferit, dar nu are niciodată grijă de ea însăși!

Am zâmbit ușor, căci imaginea evocată de Vera îmi suna extrem de familiar. Într-adevăr, aceasta fusese povestea vieții mele!

– Unde este mama ta acum? am întrebat-o cu entuziasm, căci îmi doream să o ajut. Mi-aș fi dorit să îi transmit mamei Verei că avea deja în interiorul ei puterea de a se vindeca singură (indiferent ce formă avea să ia acest proces de vindecare). Nu doream să rămână cu impresia că are nevoie de mine pentru a se vindeca. Eu nu îmi răspândesc mesajul pentru ca oamenii să creadă în *mine*, ci în *ei înșiși*.

De altfel, aveam un program foarte aglomerat și începusem să primesc foarte multe solicitări de la oameni pe care nu îi cunoșteam, care se confruntau cu boli grave și care mă rugau să îi vizitez și să îi ajut să se vindece. Acest lucru mă

făcea să mă simt foarte neconfortabil, căci îmi doream sincer să îi pot ajuta *pe toți*, dar acest lucru îmi era fizic imposibil. Dacă aș fi putut, i-aș fi luat pe toți în brațele mele și i-aș fi îmbrățișat, cerându-le să se iubească pe ei înșiși și să se accepte așa cum sunt, indiferent unde se aflau de-a lungul călătoriei lor!

– Mama este internată la Spitalul Adventist de pe strada Stubbs Road, mi-a spus Vera. Cu cât te duci mai repede să o vezi, cu atât mai bine, căci este foarte speriată de opțiunile de tratament pe care le are și se simte copleșită din cauza nenumăratelor sfaturi pe care le primește.

Vera avea deja vocea înecată în lacrimi.

– O să îmi fac timp mâine după-amiază ca să o vizitez, i-am spus Verei.

Deși trebuia să părăsesc din nou Hong Kongul peste trei zile și nu începusem încă să mă pregătesc în vederea călătoriei, m-am simțit obligată să le ajut pe Vera și pe mama ei. Nu le puteam lăsa pradă acestei deznădejdi, indiferent cât de ocupată eram. Această opțiune pur și simplu nu mi s-a părut în regulă. Intuiam teama Verei ca un fior de gheață, și începusem deja să tremur.

Un sistem de îngrijire a sănătății – sau de creare a spaimei în fața bolii?

După experiența mea cu cancerul mi-am creat o perspectivă foarte diferită asupra sănătății și a manierei în care ne focalizăm asupra ei. Unul din lucrurile care mă umplu de frustrare este faptul că sistemul nostru de îngrijire a sănătății pune un accent mai mare pe căutarea bolilor decât pe trăirea unei vieți sănătoase. Oamenii au devenit obsedați de depistarea timpurie a cancerului, fiind bombardați din toate direcțiile de reclame publicitare care îi încurajează să își facă tot felul de teste, lucru care îi stimulează să se focalizeze asupra bolii! De asemenea, li se cere încontinuu să facă

donații pentru „războiul împotriva cancerului" și pentru alte „războaie" – împotriva bolii cardiovasculare, a diabetului și așa mai departe.

Dacă oamenii ar discuta la fel de mult despre sănătate cum discută despre cancer și dacă ar investi la fel de mulți bani pentru conștientizarea lucrurilor pe care trebuie să le facă pentru sănătatea lor cum investesc pentru depistarea timpurie a cancerului, cel mai probabil am trăi într-o realitate complet diferită. De aceea, eu prefer să vorbesc despre sănătate, iubire și bucurie, decât să atrag atenția asupra riscului de cancer. Mi-ar plăcea ca oamenii să discute mai mult despre ce înseamnă să fii sănătos, despre cum arată și cum este percepută starea de sănătate. Chiar și bolnavii de cancer ar avea de beneficiat în urma acestei abordări!

Doresc să lămuresc foarte clar un lucru: corpul nostru *nu* este o zonă de război, și nu ar trebui să îl tratăm ca atare. Nu există nicio bătălie care trebuie câștigată sau care poate fi pierdută, și niciun inamic care trebuie distrus. Îmbolnăvirea de cancer sau de orice altă boală poate fi o binecuvântare sau un blestem, în funcție de unghiul din care o privim. Aceste boli nu sunt niște „rele care trebuie eradicate de pe fața pământului". Ele nu sunt nici rezultatul *„karma*-ei noastre negative dintr-o viață anterioară" sau al gândurilor noastre negative.

Boala nu este altceva decât o manieră prin care corpul nostru comunică cu noi, arătându-ne o cale mai bună. Este adevărat, se poate muri din cauza cancerului, dar cu toții vom muri mai devreme sau mai târziu, dintr-un motiv sau altul. De altfel, nici măcar moartea nu reprezintă un inamic. Adevăratul inamic este felul în care privim boala, inclusiv viziunea naivă că dacă ne îmbolnăvim sau murim, acest lucru se datorează faptului că nu luptăm îndeajuns de mult, că nu suntem suficient de curajoși, că nu avem o voință suficient de puternică de a trăi sau că gândurile și vizualizările noastre nu sunt suficient de pozitive. Aceste convingeri nu numai că sunt cauzatoare de teamă, dar *pur și simplu nu sunt*

adevărate! Mai mult decât atât, ele aruncă povara vinovăției pe persoana deja bolnavă, creând o presiune imensă asupra ei (și asupra celor dragi) într-un moment în care aceasta este deja extrem de vulnerabilă.

Această atitudine critică și nedreaptă este *chiar opusul* iubirii, susținerii și înțelegerii de care are nevoie orice om care trece prin așa ceva. Gândește-te cât de utilă ar fi schimbarea acestei abordări cu una care ar considera cancerul și celelalte boli *un apel la trezire* și la schimbarea căii personale. În loc să cheltuim trilioane de dolari pentru războaie împotriva bolii, am face mai bine dacă am investi aceiași bani în programe de conștientizare a sănătății, nu doar fizice, ci și mentale, emoționale și spirituale! Gândește-te cât de diferită ar fi această lume dacă ne-am schimba această abordare!

Conștientizarea stării de sănătate

Așa cum este conceput la ora actuală, sistemul de îngrijire a sănătății este de fapt un program de asistență în caz de boală, care pune principalul accent pe boală, nu pe starea de sănătate, inclusiv din cauza profiturilor uriașe care pot fi obținute din el. Unii vor spune că sunt cinică, dar gândește-te puțin: în anul 2014, revista *Forbes* a scris că suma totală cheltuită în Statele Unite pe doctori, spitale, medicamente și terapii a fost estimată la valoarea de 3,8 trilioane de dolari. Prin comparație cu această sumă uriașă, banii cheltuiți pentru educarea oamenilor în privința celor mai bune modalități de a trăi o viață lungă, fericită și sănătoasă sunt aproape insignifianți.

Conform concluziilor lui Lyle Ungar, un profesor doctor care predă știința computerelor și a informațiilor la Universitatea din Pennsylvania care a studiat extensiv speranța de viață, creând chiar un program care calculează acest indicator, noi putem trăi mai mult și mai sănătoși dacă nu fumăm, nu conducem mașina sub influența alcoolului, dacă ne prindem întotdeauna centura de siguranță, dacă facem

mai multe exerciții fizice și dacă avem o viață relațională semnificativă. Asta-i tot! Am putea economisi tone de bani și am putea salva milioane de vieți anual dacă am respecta aceste linii directoare extrem de simple.

Cei mai mulți dintre oameni nu cunosc adevărata stare de bine. Ei nu au nici cea mai vagă idee că binele lor fizic este *direct* legat de cel mental, emoțional și spiritual! Aceste lucruri sunt intercorelate. Boala fizică nu apare niciodată din nimic! Sistemul nostru imunitar devine din ce în ce mai slăbit *din motive foarte precise,* făcându-ne vulnerabili în fața bolii. Atât timp cât specialiștii în domeniul îngrijirii sănătății nu vor începe să se focalizeze asupra sănătății, nu a bolii, iar cercetătorii nu vor începe să studieze conexiunea care există între boală, emoții și stilul nostru de viață, noi nu vom putea găsi remedii autentice numai în urma cercetărilor medicale.

Din păcate pentru mama Verei, aceasta era deja integrată în sistemul de îngrijire a bolilor. Era timpul pentru o abordare diferită.

Întâlnirea cu Dana

A doua zi după discuția mea cu Vera, am bătut la ușa camerei de spital a mamei sale. Acesteia i se făcuse o biopsie cu două zile în urmă, dar doctorii mai aveau și alte teste de făcut.

– Intră, am auzit vocea Verei, așa că am deschis încet ușa și am intrat în cameră. Vera și mama ei păreau ușurate și fericite să mă vadă.

– Îți mulțumesc din suflet pentru că ai venit, mi-a spus Vera, ridicându-se și punând un scaun situat în colțul opus al camerei lângă al ei, astfel încât să mă pot așeza lângă ea. Știu cât de ocupată ești!

– Nicio problemă, i-am răspuns. Sunt fericită să vă văd.

– Ți-o prezint pe mama mea, Dana, mi-a spus Vera, punându-și cu blândețe mâna pe brațul mamei sale.

Dana îmi zâmbea. Avea o față încântătoare, dar foarte palidă. Brațele îi erau împunse de acele transfuziei. Părea mult prea tânără pentru a avea o fiică de vârsta Verei. Probabil că o avusese la o vârstă foarte timpurie.

– Bună, Dana, i-am spus zâmbindu-i, în timp ce mă așezam.

– Sunt atât de bucuroasă că ai venit să mă vezi, mi-a răspuns Dana. Nu-mi venea să cred când Vera mi-a spus că ai să vii. De-abia ți-am terminat cartea, care mi-a fost foarte utilă.

– Cum te simți? am întrebat-o.

– Speriată și confuză, mi-a răspuns ea. Spitalele mă sperie în general. Toată lumea pare atât de gravă, iar acest lucru mă neliniștește.

– Înțeleg *exact* ce vrei să spui, i-am răspuns, privind în jurul meu la pereții de un alb imaculat, la scaunele dure din plastic și din metal, și la atmosfera sterilă a locului. Te-ai aștepta ca pereții să fie vopsiți în culori mai strălucitoare, pe pereți să fie imagini cu cățeluși fericiți, flori și curcubeie, iar personalul să poarte haine mai colorate pentru a-și înveseli pacienții, nu-i așa?

Nu am adăugat și halatul de spital cu care sunt îmbrăcați pacienții! Nu cred că există vreun articol de îmbrăcăminte pe întregul Pământ care să te facă să te simți mai nelalocul tău! Cu siguranță, modificarea acestor haine nu ar fi cine știe ce problemă. Câteva tușe personale și pacientul s-ar putea simți infinit mai bine! Nu este de mirare că atunci când am fost internată eu însămi în spital, am detestat fiecare minut al experienței, insistând să fiu externată după fiecare tratament, indiferent cât de rău mă simțeam, pentru simplul motiv că spitalul mă făcea să mă simt *încă* și mai rău!

Noianul de informații

– Doctorii mi-au prezentat mai multe opțiuni, și sunt atât de speriată, a continuat Dana. Medicul oncolog îmi spune că

ar trebui să fiu nebună să nu fac chimioterapie, aceasta fiind singura speranță pe care o mai am. Mă sperie însă efectele secundare devastatoare ale acestei terapii. De altfel, terapeutul naturist în care am încredere îmi spune că chimioterapia nu face decât să otrăvească organismul.

Peste toate, prietenii și membrii familiei mele au opinii diferite legate de ceea ce ar trebui să fac. Unii nu sunt de acord cu doctorii și îmi scot la imprimantă tot felul de informații legate de diferite tratamente alternative de pe Internet. Alții mă avertizează să respect *ad litteram* sfatul medicilor și să ignor orice alte recomandări. Unii îmi spun că Dumnezeu mă va vindeca dacă am suficientă credință. Toate aceste sfaturi conflictuale mă fac să mă simt aproape paralizată. Nu am nicio idee ce trebuie să fac. Sper să nu mă înțelegi greșit: toți acești oameni sunt bine intenționați și mă iubesc sincer, dar am ajuns să cred că *orice* aș face, aș lua decizia greșită.

Îmi dădeam seama din tonul exasperat al Danei și din expresia feței sale că se simțea într-adevăr paralizată, temându-se de orice decizie, ca și cum s-ar fi aflat pe un teritoriu minat fără o hartă la dispoziție, sau încă și mai rău, având mai multe hărți contradictorii!

La rândul meu, simțeam o senzație de *déjà vu*, căci am trecut și eu prin aceleași probleme. Am fost bombardată atunci cu tot felul de date și de opinii, care nu mi-au adus mai multă claritate, ci m-au făcut să mă simt copleșită și speriată, căci multe dintre ele erau conflictuale. Cu cât făceam mai multe cercetări, cu atât mai multe informații contradictorii descopeream.

– *Tu* ce ai alege, dacă ar fi după tine, Anita? m-a întrebat Dana.

– Ezit să îți ofer un sfat foarte precis, Dana, i-am răspuns, căci trebuie să iei propria ta decizie și să îți recunoști capacitatea de a-ți crea propria cale. Nu doresc să îmi transferi mie puterea ta personală. De altfel, dacă ți-aș da un sfat precis, nu aș face decât să contribui și eu la această confuzie

generalizată. Cred că ar fi mult mai bine pentru tine dacă ți-ai asuma integral puterea personală. Totul depinde numai de tine, de nimeni altcineva. Sunt dispusă însă să te călăuzesc în interiorul tău, pentru a vedea cum te fac să te simți aceste opțiuni, astfel încât să poți începe să faci alegeri.

– Ți-aș fi foarte recunoscătoare, mi-a spus Dana, părând mai optimistă decât în primul moment în care am cunoscut-o.

Vocea interioară vorbește

– Eu știu că sunt condusă tot timpul de un fel de sistem de ghidare interioară, i-am explicat, și am convingerea că *toți* oamenii au acest sistem, care încearcă *întotdeauna* să comunice cu ei. Atunci când suntem copleșiți de prea multe informații, mintea noastră devine atât de supraîncărcată încât sistemul de ghidare interioară nu mai reușește să comunice cu ea. Dată fiind viteza cu care circulă astăzi informațiile, această supraîncărcare se produce foarte frecvent. În ceea ce mă privește, ori de câte ori trec prin acest proces, intru într-un fel de post al informațiilor.

– În ce constă acesta? m-a întrebat Dana cu mare interes.

– La fel ca în cazul unui post alimentar de 24 sau 48 de ore, un post al informațiilor înseamnă că nu mai accepți niciun fel de informație din afară timp de o zi sau două, chiar mai mult dacă este posibil. Atunci când încetez să îmi mai încarc mintea, eu îmi aud întotdeauna mult mai clar sistemul de ghidare interioară.

– Vorbește-mi mai mult despre acest sistem de ghidare. De unde provin informațiile oferite de el? m-a întrebat Dana.

– După părerea mea, ele provin de pretutindeni și de nicăieri în particular, i-am răspuns. Eu știu că exist inclusiv dincolo de acest corp, lucru pe care l-am învățat în timpul experienței mele în apropierea morții. Cât timp m-am aflat în acea stare, m-am simțit nelimitată și conectată cu tot restul Universului. Nu mai exista nicio frontieră care să mă

separe de ceilalți. După ce m-am întors în lumea fizică, aceste posturi m-au ajutat să îmi aduc aminte de faptul că sunt în continuare conectată, inclusiv cu sufletele celor dragi care au trecut în lumea de dincolo, cum ar fi cel al tatălui meu și al bunei mele prietene Soni. Intuiția îmi spune că primesc o parte din informații de la ei, dar și de la alte suflete care mă iubesc necondiționat și care veghează asupra mea, ajutându-mă în această lume. Acest lucru mă reconfortează și îmi oferă o stare de pace sufletească.

Atunci când spuneam că suntem cu toții interconectați și că nu există nicio separare între noi, mă refeream inclusiv la celelalte epoci, căci în lumea de dincolo am aflat că timpul așa cum îl cunoaștem aici nu există. Cu alte cuvinte, această călăuzire ar putea proveni inclusiv de la marile spirite care au trăit înaintea noastră pe Pământ, cum ar fi Iisus, Buddha, Shiva, Kwan Yin sau alte ființe spirituale cu care te simți conectată, ba chiar și cu spirite care din perspectiva noastră liniară limitată nu s-au născut încă!

De altfel, nici nu este foarte relevant cine sunt ghizii noștri spirituali, căci noi suntem conectați cu întregul Univers, cu care suntem una. De aceea, acești ghizi ni se pot prezenta în orice formă care ne face să ne simțim confortabil. Știu că ți se poate părea ciudat, dar eu mă simt ghidată ori de câte ori mă conectez cu această stare de spirit și nu îmi mai cedez puterea personală zgomotului lumii exterioare.

– Și eu mă simțeam ghidată când eram tânără, mi-a spus entuziasmată Dana, dar am uitat de ani de zile de această senzație!

– Asta se întâmplă cu marea majoritate a oamenilor. Eu cred că noi ne naștem cu toții cu această capacitate, dar uităm de ea pe măsură ce trec anii și începem să ascultăm de toate vocile conflictuale din jurul nostru. Într-un fel, viața însăși ne face să uităm de această putere pe care o avem!

În tot acest timp Vera a păstrat tăcerea, dar îmi dădeam seama că ne asculta cu cea mai mare atenție, reflectând la

ceea ce spuneam. Dorința mea era să o ajut nu doar pe mama ei, ci și pe ea, cu atât mai mult cu cât cele două păreau să aibă o relație minunată. Cât timp am suferit de cancer, Danny și restul familiei mele nu m-au părăsit niciun moment. Acest sprijin este absolut vital în cazul cancerului, și mă bucuram sincer că Dana putea conta pe fiica ei.

– Prin urmare, mi-a spus Dana, cel mai bun lucru pe care l-aș putea face în momentul de față ar fi să țin un post al informațiilor, astfel încât să îmi golesc mintea de tot acest zgomot interior și să îmi pot auzi cu claritate sistemul de ghidare interioară. Aceasta este sugestia ta?

– Exact! Cel puțin, asta aș face eu! i-am răspuns, la fel de entuziasmată. Atunci când mă simt confuză și copleșită de informații, eu nu mai caut altele în plus, ci le las pe cele care au pătruns deja în mintea mea să se așeze. De bună seamă, nu mai pot renunța la ele, așa că le las să fermenteze fără să mă focalizez în mod particular asupra vreuneia dintre ele.

Alegerea bucuriei

– În continuare, am continuat, îmi repet că trebuie să fac o alegere care să îmi susțină în egală măsură corpul, spiritul și călătoria personală prin această viață. Focalizarea asupra unor lucruri care mă fac fericită (în niciun caz asupra cancerului) mă ajută să trec de la gândurile de teamă, de gen: *„O, Doamne, am cancer! Ce pot face pentru a scăpa de el?"*, la o stare de pace interioară și de centrare în sine.

Dacă mă simt cuprinsă din nou de gânduri de teamă, de gen: *„Și dacă fac o alegere greșită?"*, nu încerc să scap cu forța de ea, căci în acest caz aș risca să ajung să mă tem de teama însăși, judecându-mă critic ori de câte ori aceasta reapare la suprafață. Prin urmare, îmi las temerile să coexiste în pace, dar în același timp încerc să mă focalizez asupra unor gânduri mai pozitive, cum ar fi: *„Ok, Anita, a sosit timpul să îți reclami dreptul la fericire. Doresc să petrec ceva timp cu mine*

însămi, să mă iubesc, să fiu bună cu mine și să am grijă de mine, făcând ceva amuzant și interesant."

– Trebuie neapărat să iau notițe, a spus subit Dana. Vera, vrei să îmi dai carnețelul și pixul din poșetă?

Vera a căutat prin poșeta Danei și i-a înmânat obiectele cerute mamei sale.

– De asemenea, îmi pun întrebări de gen: *„Cum mă pot iubi mai mult? Ce pot face pentru a-mi oferi mai multă susținere? Ce aș face dacă m-aș iubi mai mult pe mine însămi? Ce pot face în fiecare zi pentru a-mi demonstra cât de mult mă iubesc și mă susțin?"* Îmi notez toate gândurile care îmi trec prin minte ca răspuns la aceste întrebări, după care chiar fac lucrurile respective. De asemenea, mă întreb: *„Ce aș face astăzi pentru a-mi celebra sănătatea dacă aș descoperi că sunt complet vindecată de cancer?"*, după care chiar pun în aplicare lucrurile respective! Eu cred că este foarte important să celebrăm viața în fiecare zi, iar uneori avem nevoie de o boală care să ne reamintească de acest lucru!

Am învățat de asemenea că este foarte important să simt că ceea ce fac provine din iubire, nu din teamă, am adăugat. Cu alte cuvinte, fac alegerile pe care le fac din cauză că mă iubesc pe mine însămi, că îmi prețuiesc viața și pentru că doresc să mă simt din nou bine, nu pentru că mă tem de ceea ce s-ar putea întâmpla în caz contrar. Această atitudine nu numai că îmi dă putere, dar conduce *de cele mai multe ori* la un rezultat pozitiv.

Medicina bazată pe teamă

– Înțeleg perfect ce spui, Anita, și sunt în totalitate de acord cu tine, mi-a spus Dana, punând jos caietul și pixul și luând o înghițitură dintr-un pahar cu apă. Mă simt deja mult mai bine auzind aceste cuvinte din gura ta. Dar știi ce mi se pare cel mai greu? Să comunic cu doctorii, care mă mențin într-o stare de teamă permanentă. Medicilor li se pare că au

obligația de a fi „realiști", așa că îmi comunică toate statisticile și prognozele lor bazate pe acestea. Mi-aș dori să înțeleagă că nu *doresc* să știu care sunt cele mai negative scenarii! Eu nu mă consider un număr statistic, ci o ființă umană care reprezintă *propria sa* statistică!

Înțelegeam perfect ce dorea să spună Dana. Aceleași statistici și opțiuni bazate pe teamă mi-au fost prezentate și mie în timpul bolii. O ironie tragică face ca oamenii sceptici să mă confrunte și astăzi, spunându-mi că ideile mele legate de sănătate sunt periculoase, întrucât le dau oamenilor o senzație falsă de siguranță, făcându-i să uite de realitatea dură a bolii cu care se confruntă. Din perspectiva mea însă, adevăratul pericol constă în teama generată de statisticile și de prognozele lor limitate! Teama are efecte devastatoare asupra sistemului nostru imunitar, lăsându-ne vulnerabili în fața bolii.

Medicii cunosc foarte bine puterea sugestiei, iar efectul placebo a fost studiat timp de foarte mulți ani, începând cu revoluționara recenzie clinică a doctorului Henry Beecher intitulată „Atotputernicul efect placebo", publicată în anul 1955 în *Journal of the American Medical Association*.

Cu toate acestea, medicii nu fac nimic pentru a contracara teama pacienților lor. Dimpotrivă, foarte mulți dintre ei par să le inducă *în mod intenționat* această teamă. Acest lucru este confirmat de numărul uriaș de e-mailuri pe care le primesc zilnic de la oameni cărora li s-a oferit o prognoză foarte sumbră de către medici care îi intimidează, ca să nu mai vorbim de întregul sistem medical, care pare special creat pentru a amplifica teama pacienților. Toți acești oameni îmi scriu și mă întreabă dacă le pot oferi vreo sugestie pentru a scăpa de teama care îi macină atunci când pășesc prin acest teren minat care este cancerul. Și eu am trăit aceeași experiență în perioada în care am fost bolnavă. Am detestat cu putere toate vizitele la medic, întrucât acestea mă speriau de fiecare dată și mai tare. Ori de câte ori mă internam în spital mă simțeam instantaneu mai rău, pentru ca atunci când ajungeam acasă să mă simt imediat mai bine.

– Înțeleg perfect ce vrei să spui, Dana, i-am răspuns. Ironia face să ne temem tocmai de instituțiile pe care le-am creat pentru vindecarea și binele nostru, căci cei care le păstoresc ne prezintă toate informațiile – inclusiv tratamentele – într-o manieră rece și clinică, menită să ne sperie. Toate aceste instituții ale sistemului de îngrijire a sănătății mai mult ne îmbolnăvesc decât ne vindecă!

– *Așa este!!* mi-a spus răspicat Dana. Suntem tratați ca niște automate mecanice, fără să-i pese cuiva că suntem ființe umane!

Iubirea, nu teama

De când am fost bolnavă, am ajuns la concluzia că atunci când cineva este diagnosticat cu o boală care pune în pericol viața, terapeuții ar trebui să se focalizeze nu doar asupra condiției sale fizice, ci și asupra stării sale emoționale, ba chiar mai mult asupra acesteia din urmă! La modul ideal, ei ar trebui să îi pună întrebări de gen:

- Te iubești și te apreciezi pe tine însuți?
- Ești fericit?
- Există în viața ta oameni care contează pentru tine, care te apreciază și te prețuiesc?
- Simți că viața ta are un sens?
- Ce anume te pasionează?
- Ce te face fericit (ce te umple de bucurie)?

– Bine, mi-a spus Dana. Să spunem că de acum înainte voi acționa mai mult din perspectiva iubirii, făcând lucruri care îmi plac și mi se par interesante, și cultivând oameni care mă

susțin. Să spunem că mă simt astfel din ce în ce mai puternică și că mă pun la unison cu sistemul ghidării mele interioare, dar încă mai trebuie să fac o alegere dificilă legată de opțiunile de tratament care îmi stau la dispoziție. Cum trebuie să îmi întreb sistemul ghidării interioare ce alegere trebuie să fac?

– Excelentă întrebare! i-am răspuns. Eu aș începe prin a analiza toate opțiunile de tratament care mi-au fost prezentate, întrebându-mă cum mă fac să mă simt acestea. Spre exemplu, m-aș întreba: *„Ce simt la gândul de a face chimioterapie?"* Aș observa astfel dacă acest scenariu mă face să mă simt ca și cum mi-aș otrăvi singură corpul, așa cum ți-a sugerat terapeutul tău naturist, sau ca și cum aș urma un tratament intensiv, care îmi poate ucide celulele canceroase. Apoi m-aș întreba: *„Ce simt atunci când mă gândesc la sugestiile terapeutului meu naturist? Dar atunci când mă gândesc la o combinație posibilă, cum ar fi eradicarea celulelor canceroase prin chimioterapie și susținerea organismului meu printr-o nutriție sănătoasă? Mă simt plină de speranță sau speriată atunci când mă gândesc la o abordare bazată pe credință? Ce simt dacă mă gândesc la combinarea tuturor celor trei perspective?"*

Dacă ar exista și alte variante pe care le-aș putea lua în calcul, nu doar cea naturistă, cea oncologică și cea bazată pe credință, m-aș gândi la fiecare dintre ele, întrebându-mă de fiecare dată cum mă face să mă simt aceasta. Mă simt mai puternică la gândul alegerii acestei opțiuni, sau dimpotrivă, mai speriată și mai slabă? Ce simt atunci când mă gândesc la moarte? Mă îngrozește aceasta, sau sunt împăcată atunci când mă gândesc la ea, considerând că acesta este cursul natural al vieții?

În toate cazurile, aș observa ce emoții îmi declanșează fiecare opțiune examinată, iar în final aș alege acele opțiuni care mă fac să mă simt cel mai bine, care îmi redau speranțele și mă fac să mă simt puternică și fericită. Nu mi-aș face mari probleme legate de reacția celor care mă iubesc în ce privește deciziile mele, căci aș porni de la premisa că cei care mă iubesc cu adevărat trebuie să îmi susțină alegerile. La urma urmelor, este vorba de viața și de sănătatea *mea!*

– Uau, ai atât de multă dreptate! mi-a spus Dana.

– Același lucru este valabil și în privința dietei și a nutriției, am adăugat. Există enorm de multe informații pe piață în privința acestora, iar marea majoritate se bat cap în cap. Cândva mă umpleam de anxietate orice aș fi băgat în gură. Am fost vegană timp de doi ani, căci terapeutul naturist pe care îl cunoșteam a băgat mâna în foc și m-a convins că o dietă bazată pe produse de origine animală m-ar putea îmbolnăvi de cancer. În final am ajuns însă subnutrită, fapt care mi-a generat multe alte probleme de sănătate. Când am început să aplic această metodă de verificare a informațiilor pe care mi le transmite corpul meu, starea mea de sănătate s-a îmbunătățit dramatic. Spre exemplu, am înțeles în scurt timp că aveam un deficit de proteine. Prin urmare, am început să consum ouă, iar mai târziu pește, și m-am simțit imediat mai bine!

Unele lucruri sunt de bun simț, cum ar fi consumarea alimentelor de cea mai bună calitate și evitarea celor procesate, îndeosebi dacă ai o stare de sănătate compromisă. Personal, nu cred însă că există o singură dietă ideală pentru toată lumea. Recomandarea unei singure diete universale nu face decât să îi umple de teamă pe cei care nu o urmează. Însăși decizia mea de a deveni vegană a fost bazată pe teamă, îndeosebi pe teama de cancer. Nu am luat această decizie din cauză că îmi iubeam corpul. În aceste condiții, nu este de mirare că m-am îmbolnăvit de cancer, căci potențialele beneficii pe care mi le-a asigurat dieta vegană au fost contracarate de hormonii stresului secretați de organismul meu care trăia într-o stare constantă de teamă. Dacă mi-aș fi iubit cu adevărat corpul, dorindu-mi să fac tot ce îmi stătea în puteri pentru a duce o viață fericită, m-aș fi racordat la nevoile lui, pentru a afla cum anume își dorește corpul meu să fie hrănit. Acest lucru nu s-a întâmplat însă, căci îmi cheltuiam întreaga energie fiind anxioasă și speriată.

Asta nu înseamnă că eu nu apelez niciodată la intervenții medicale sau naturiste, am ținut să clarific. Dimpotrivă, cred cu convingere că atunci când avem nevoie de o susținere din afară, trebuie să apelăm la ea. Sunt de părere însă că această intervenție trebuie să ne dea mai multă putere personală, nu să ne secătuiască de ea. Aceasta este diferența. Iar cea mai bună modalitate de a ști de ce ai nevoie constă în a-ți asculta vocea interioară.

Apropo, am adăugat, eu aplic această metodă indiferent ce alegere trebuie să fac, spre exemplu dacă sunt invitată să vorbesc la două evenimente care se suprapun, sau dacă mi se propune un proiect nou. Înainte de a mă angaja la ceva, mă imaginez în situația respectivă, iar în final accept doar proiectele care mă fac să mă simt mai plină de bucurie, de pasiune, sau care îmi oferă un scop în care cred – pe scurt, cele care mă fac cea mai fericită.

Marea majoritate a oamenilor sunt învățați să își evalueze alegerile printr-o analiză mentală, de pildă făcând liste cu argumente pro și contra pentru fiecare opțiune. În final, ei aleg opțiunea care a acumulat cele mai multe argumente pro. Este și aceasta o alternativă, dar chiar și în acest caz merită să te întrebi cum te-ai *simți* făcând lucrul respectiv. Ți-ar face acesta inima să cânte? Te-ar umple el de pasiune, sau dimpotrivă, te-ar umple de anxietate? Aștepți cu nerăbdare să începi noul proiect, sau dimpotrivă, de-abia aștepți să se termine?

– Tot ceea ce spui mi se pare de mare bun simț! a exclamat Dana. Sunt sută la sută de acord cu tine. Luarea unor decizii ținând cont de ceea ce îți spune inima, și mai puțin mintea, mi se pare o idee excelentă! Nu te deranjează însă faptul că marea majoritate a oamenilor nu procedează astfel? De multe ori, mediul în care trăim ne impune să funcționăm ținând cont exclusiv de mintea noastră logică.

– Nu de multe ori, ci tot timpul! i-am confirmat eu. Chiar și după incredibila experiență în apropierea morții pe care

am trăit-o, încă mi se pare că lumea din jurul meu îmi cere să neg ceea ce îmi spune sistemul ghidării mele interioare că este adevărul legat de viață. Mă simt tot timpul obligată să aleg între integrarea în comunitate și izolare pentru a-mi trăi adevărul personal de pe poziția unui outsider. Este aproape imposibil să îmbini aceste două extreme!

– Și eu care credeam că sunt *singura* care gândește astfel! a strigat Dana. Toate aceste sfaturi conflictuale pe care le primesc de la oameni bine intenționați care mă iubesc îmi îngreunează teribil situația actuală. Sunt conștientă că orice aș decide, nu îi voi putea împăca pe toți. Nu am cum să țin cont de sfaturile tuturor, iar acest lucru mă deranjează!

Ignorarea argumentelor de tip „trebuie"

Mi se părea incredibil cât de mult mă regăseam pe mine însămi în povestea Danei. Îmi era din ce în ce mai clar de ce am simțit nevoia de a o cunoaște personal. La fel ca ea, și eu am avut o personalitate dornică să le facă tot timpul pe plac celor din jurul ei, în speranța că va fi la rândul ei simpatizată de aceștia. Sinceră să fiu, acest tipar nu a dispărut complet nici astăzi din conștiința mea, forțându-mă să îmi evaluez în mod activ fiecare interacțiune. În trecut, întreaga mea viață era dictată de ceea ce gândeau ceilalți în privința mea. Conversația cu Dana a fost ca o oglindă în care mi-am putut vedea personalitatea de dinainte de experiența în apropierea morții.

– Cândva simțeam exact ca tine, Dana, i-am spus cu simpatie. Între timp am învățat însă că atunci când oamenii îmi spun că trebuie să fac cutare sau cutare lucru, cei mai mulți dintre ei dau glas propriilor lor temeri. Deși nu își dau seama de acest lucru, ceea ce doresc ei să spună este că asta ar face *ei* dacă s-ar afla în situația mea. Prin urmare, ascultarea sfatului lor i-ar liniști *pe ei*, nu pe mine.

La ora actuală, ori de câte ori mă aflu într-o situație de acest fel, îi mulțumesc persoanei pentru sfaturile sale și pentru

grija pe care mi-o poartă, și îi spun că voi analiza cu atenție sugestia sa, împreună cu celelalte informații de care dispun. În final, o rog să mă susțină indiferent de decizia mea, chiar dacă aceasta va fi diferită de ceea ce mi-a sugerat ea. Adaug că eu nu aș face-o niciodată să se simtă obligată să îmi asculte sfatul dacă s-ar afla în situația mea, așa că îi cer să facă același lucru pentru mine. Poate nu o să mă crezi, dar marea majoritate a oamenilor care țin cu adevărat la mine sfârșesc prin a-mi susține alegerile. Mulți dintre ei nu își dau seama că exercită fără să vrea o presiune asupra mea, iar după ce le atrag atenția asupra acestui lucru, își schimbă în bună măsură atitudinea.

– Nici nu-ți dai seama cât de mult mă bucur că îi transmiți mamei acest mesaj, Anita, a intervenit în discuție Vera. Mama încearcă întotdeauna să le facă pe plac tuturor, temându-se să nu le piardă susținerea dacă le va ignora sfaturile.

– În acest caz, mă bucur că am deschis acest subiect, i-am răspuns. Chiar dacă ai pierde sprijinul tuturor celor din jurul tău pentru că dorești să îți urmezi inima, ar înseamna că aceștia nu sunt cele mai potrivite persoane pentru a-ți fi alături în timpul acestei călătorii! Este foarte important ca cei care îți stau alături să te susțină așa cum ești, nu pentru că îți cont de părerea lor.

Apropo, am adăugat, cred că sunteți foarte norocoase că vă aveți una pe cealaltă.

– Așa este, mă simt binecuvântată pentru că o am pe Vera în viața mea! a fost de acord Dana, aruncându-i fiicei sale o privire plină de iubire. Mi-am dat cu ușurință seama din schimbul lor de priviri că sentimentul era reciproc.

Privind ceasul de pe perete, mi-am dat subit seama că se făcuse mult mai târziu decât credeam.

– O, Doamne, merge bine ceasul acela!? Nu credeam că s-a făcut atât de târziu! Îmi pare rău, dar trebuie să plec!

Mi-am luat rămas bun de la Dana, îmbrățișând-o. Pentru cineva care mi s-a părut atât de slăbit la început, mi-a răspuns la îmbrățișare cu multă putere și cu o mare afecțiune.

– Îți mulțumesc pentru că ai venit să mă vezi, mi-a spus Dana. A însemnat foarte mult pentru mine, și voi ține cont de tot ce mi-ai spus! Nu îți dai seama cât de mult m-ai ajutat astăzi.

I-au dat lacrimile, și mi-am dat seama că ochii mei înotau la rândul lor în lacrimi.

– Fii tare și nu uita niciodată cine ești cu adevărat, i-am spus desprinzându-mă din îmbrățișarea ei.

– Voi fi, mi-a răspuns ea, ducându-și mâna la inimă.

Vera m-a condus până la stația de taxiuri, iar recunoștința ei m-a emoționat.

– Nu am mai văzut-o pe mama atât de fericită de foarte mult timp! mi-a spus cu un zâmbet, în timp ce intram în taxi. Îți mulțumesc pentru mesajul extrem de pozitiv pe care i l-ai transmis.

– Sinceră să fiu, tu și mama ta mi-ați oferit o zi minunată! Mi-ați umplut inima de bucurie! i-am răspuns chiar înainte de a închide portiera mașinii.

I-am făcut cu mâna din taxi, în timp ce acesta dădea colțul și se îndrepta către port, de unde urma să iau feribotul către casă.

În timpul scurtei călătorii dintre portul Victoria Harbor și golful Discovery Bay, am reevocat cu plăcere timpul petrecut cu Vera și cu Dana, retrăind mental conversația noastră. Nu aveam de unde să știu ce se va întâmpla în continuare cu Dana. Oare își va găsi calea către vindecare, reîntorcându-se la o viață plină de vitalitate, sau va trece în lumea de dincolo, pe care o cunoșteam atât de bine din experiența mea personală? Indiferent de rezultatul final, eram conștientă că lucrul care conta cel mai mult era *călătoria propriu-zisă*. După vizita mea, speram din tot sufletul că Dana se va îndepărta de calea fricii și a anxietății, alegând în schimb calea iubirii și a bucuriei. Speram de asemenea că va atrage în jurul ei numai acei oameni și acele activități care o puteau susține cel mai bine de-a lungul acesteia.

De asemenea, m-am gândit la propria mea călătorie și mi-am dat seama o dată în plus cât de dificil este să rămân centrată în ceea ce îmi oferă cea mai profundă stare de pace și de bucurie, chiar dacă știu perfect ce trebuie să fac. În cazul vizitei pe care am făcut-o la spital în acea după-amiază eram convinsă însă că impulsul pe care l-am simțit nu a venit din vechiul tipar al dorinței mele de a le face pe plac altora, ci a fost cea mai potrivită alegere pe care o puteam face, întrucât m-a umplut de fericire, de bucurie și de o stare de bine. Am intuit acest lucru și el s-a adeverit!

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „sistemul de îngrijire a sănătății are grijă de sănătatea ta" este un simplu *mit*, care este *adevărul? Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:*

- Doctorii și ceilalți profesioniști din sistemul de îngrijire a sănătății ne pot oferi informații legate de boala de care suferim și opțiunile pe care le avem, dar noi suntem cei responsabili pentru accesarea sistemului nostru de ghidare interioară, și deci suntem singurii care putem decide care este cel mai bun curs de acțiune pe care îl putem urma.
- Starea de sănătate proastă nu este exclusiv o problemă medicală (fizică). Cauzele sale pot fi mentale, emoționale sau spirituale. De asemenea, se pot datora mediului înconjurător.
- Noi nu suntem victimele bolii, căci aceasta nu apare niciodată din nimic; dacă știm cum să acționăm, noi putem face foarte multe lucruri pentru a ne îmbunătăți starea de sănătate pe multiple planuri.

- Boala este o învățătoare, și adeseori un apel la trezire. Ea ne arată o cale mai bună. Nu este un rău care trebuie distrus, o consecință a *karma*-ei proaste sau a gândirii negative. Nici chiar moartea nu este inamicul nostru.
- Căutarea darurilor sau mesajelor pe care ni le oferă o boală, în loc să o considerăm un blestem, ne amplifică puterea personală (și de multe ori ne îmbunătățește starea de sănătate).

Sfaturi și exerciții

- Dacă tu sau o persoană dragă vă îmbolnăviți de o boală care vă împiedică să vă continuați progresul personal, opune-te tentației de a crede că ați făcut ceva rău sau că nu ați luptat suficient pentru a o combate. Astfel de gânduri sunt simple afirmații egotice, nedrepte și nocive. Înconjurați-vă în schimb de iubire, înțelegere și susținere.
- Cu prima ocazie în care te simți copleșit de prea multe informații, propune-ți să intri într-un post al informațiilor. Evită orice informație din lumea exterioară timp de cel puțin o zi sau două, pentru a te conecta mai ușor cu sistemul ghidării tale interioare.
- Învață să îți accesezi sistemul ghidării interioare ori de câte ori trebuie să faci o alegere importantă. Gândește-te la fiecare opțiune în parte și evaluează emoțiile pe care ți le trezește aceasta (te simți plin de speranță și de putere, sau speriat și slab?). Alege întotdeauna opțiunea care te face să te simți cel mai bine.
- Dacă nu reușești să îți dai seama ce simți în legătură cu o alegere pe care trebuie să o faci, dă

cu banul. Observă-ți prima reacție instinctuală în fața rezultatului obținut. Dacă este o reacție pozitivă, mergi pe mâna opțiunii respective. Dacă dimpotrivă, te simți mai încordat, alege o opțiune diferită.

- Dacă te simți copleșit de teamă, fă ceva care te face fericit. Nu te mai gândi la lucrul de care ți-e teamă. În acest fel, vei intra într-o stare de pace interioară și te vei simți mai centrat, fapt care te va ajuta să te conectezi la sistemul ghidării tale interioare.
- Dacă oamenii din jurul tău insistă să te convingă că ar trebui să faci cutare sau cutare lucru, amintește-ți că aceștia își proiectează asupra ta propriile lor temeri. Mulțumește-le sincer pentru iubirea și grija pe care ți-o poartă, dar cere-le să îți sprijine decizia finală, indiferent dacă aceasta corespunde sau nu sfaturilor lor.
- Dacă doctorul personal îți propune un tratament care te sperie, întreabă-l ce i-ar prescrie unui membru de familie foarte drag dacă acesta ar suferi de aceeași boală.
- Dacă medicul îți spune că ești în remisiune (cuvânt care îmi displace sincer, întrucât nu amplifică niciodată puterea personală a pacientului), nu că te-ai vindecat, spune-ți că ai terminat pentru totdeauna cu cancerul. Gândește-te la cuvântul „remisiune" ca la o „re-amintire a misiunii mele personale". Cu alte cuvinte, a sosit timpul să te bucuri din nou de viață și să îți amintești de misiunea cu care ai venit în această lume!

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Ce conexiuni pot stabili între bolile și rănile mele fizice din trecut și starea mea mentală, emoțională sau spirituală din perioadele respective?
- Dacă este adevărat că o boală din trecut a fost un apel la trezire și o invitație de a-mi schimba calea în viață, ce schimbări m-a invitat să fac organismul meu?
- Mă simt mai anxios atunci când discut despre boala mea și despre opțiunile de tratament pe care le am la dispoziție cu anumiți oameni, prin comparație cu alții? Dacă da, sunt capabil să iau decizia de a nu mai avea astfel de discuții cu acești oameni, chiar dacă intențiile lor în ceea ce mă privește sunt bune?
- Ce pot face astăzi pentru a-mi dovedi cât de mult mă iubesc și mă sprijin? Dar mâine sau poimâine?
- Ce pot face astăzi pentru a-mi celebra viața? La ce activitate care îmi face plăcere pot lua parte, indiferent de starea mea fizică?

Sunt conștient că îmi asum responsabilitatea pentru sănătatea mea atunci când...

- Accept cu recunoștință informațiile pe care le primesc de la profesioniștii care lucrează în sistemul de îngrijire a sănătății, de la prieteni și membrii de familie, mulțumindu-le pentru expertiza și pentru grijile lor, dar nu mă simt copleșit sau obligat să urmez cu orice preț cursul de acțiune pe care mi-l recomandă aceștia.
- Sunt capabil să îmi accesez sistemul de ghidare interioară, pentru a evalua ce opțiune mi se pare

cea mai potrivită în fiecare moment. Nu accept niciodată ca deciziile mele să fie influențate de teamă.

- Accept faptul că organismul meu este un barometru al sănătății mele mentale, emoționale și spirituale (desigur, și al celei fizice), și mă simt recunoscător pentru lecțiile și pentru călăuzirea sa.

Capitolul 6

MIT: ESTE DOAR O COINCIDENȚĂ

Zborurile dese între Hongv Kong și Statele Unite au început să ne epuizeze, atât pe Danny cât și pe mine. Oricât de mult ne-ar plăcea să călătorim, să trăim aventuri și să vedem locuri noi, am început să simțim amândoi că pierdem prea mult timp în avioane, așteptând în aeroporturi, stând la cozi și trecând prin filtrele de securitate. Atunci când nu zburăm, trebuie să ne revenim în urma diferenței de fus orar, din cauză că trecem prin diferite zone temporale. De aceea, în ianuarie 2015 ne-am decis să ne mutăm din Hong Kong în Statele Unite. Am optat pentru sudul Californiei, din cauză că suntem amândoi obișnuiți cu clima blândă, iar mie îmi place să locuiesc lângă ocean.

O realitate nouă cu care mi-a venit foarte greu să mă acomodez

Suntem amândoi încântați să trăim în Statele Unite și iubim California, dar a existat un aspect al noului meu mediu

cu care m-am obișnuit foarte greu. Danny dă de multe ori drumul la televizor ca să se uite la știri în timp ce ne îmbrăcăm dimineața. Cât timp am locuit la Hong Kong acest lucru nu m-a deranjat niciodată, întrucât știrile nu erau niciodată foarte invazive și deranjante acolo. Cele mai multe se refereau la colaborarea dintre guvernul Hong Kong-ului cu cele ale orașelor învecinate precum Beijing sau Taiwan.

Ceea ce m-a șocat la știrile americane a fost cantitatea de crime violente raportate în fiecare zi. În Asia aproape că nu existau astfel de știri. Armele sunt mai mult sau mai puțin inexistente în cele mai multe culturi asiatice, dar în Statele Unite auzeam zilnic de crime aberante comise în școli, biserici, teatre și în cămine private. Ele afectau oameni obișnuiți care își vedeau liniștiți de viața lor și care erau uciși în cele mai sângeroase și mai violente maniere imaginabile! Multe victime erau copii și numeroase crime erau motivate rasial.

Această noutate a fost un șoc pentru spiritul meu, afectându-mă atât în plan emoțional cât și la nivel psihologic. Prin urmare, l-am rugat pe Danny să nu mai dea drumul la televizor și să ascultăm în schimb muzică. Deși m-a ascultat fără niciun comentariu, o voce interioară a continuat să mă sâcâie. Îmi începeam acum ziua ascultând muzică, dar eram conștientă că aceste crime continuau să aibă loc. Simplul fapt că nu mai dădeam drumul la televizor nu însemna că violența a dispărut fără urmă. Mi-am dat seama că nu făceam decât să îmi îngrop capul în nisip ca struțul.

Dualitate versus non-dualitate

Motivul pentru care aceste știri de senzație mă afectează atât de tare este că sunt conștientă că suntem cu toții interconectați. Cu toate acestea, noi ne ucidem unii pe alții și răspândim ura în lume, din cauză că ignorăm această interconexiune. Oamenii nu sunt conștienți că își rănesc astfel propriii frați și propriile surori, propriii copii și părinți... ba

chiar că se rănesc pe ei înșiși! Convingerea că suntem separați unii de ceilalți este una din principalele cauze ale războaielor care se petrec în întreaga lume. Noi îi antrenăm pe tineri să meargă la război și să ucidă alți oameni (adeseori la fel de tineri ca ei) care trăiesc în alte națiuni, pentru simplul motiv că liderii altor guverne nu sunt de acord cu ai noștri. Mai mult decât atât, îi celebrăm pe cei uciși în luptă, numindu-i eroi! Uciderea și salvarea sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Dacă am elimina uciderea, nu am mai avea nevoie de salvare.

Atunci când am murit și m-am trezit în lumea de dincolo, am înțeles că cei pe care îi ucidem nu sunt separați de noi. Imaginează-ți că noi suntem ca niște degete, crezând că suntem entități complet separate. Atunci când murim, noi descoperim că toate aceste degete au făcut parte integrantă din aceeași mână. Dacă am înțelege acest lucru cât timp trăim pe Pământ, noi am refuza să mai ucidem alți oameni, tăind astfel alte degete ale propriei mâini.

Așa cum spuneam mai devreme, atunci când am trecut prin experiența în apropierea morții, eu m-am desprins nu numai de corpul meu fizic, ci și de sexul meu, de rasă, cultură, religie, convingeri și de egoul meu. Deși m-am eliberat de aceste elemente terestre, nu m-am considerat nicio clipă o versiune mai redusă a mea, ci dimpotrivă, am constatat că sunt o versiune infinit mai măreață! Eram o conștiință mai dilatată, mai puternică și mai magnifică. De fapt, am înțeles că elementele terestre cu care m-am identificat pe Pământ nu au făcut decât să îmi reducă identitatea de sine, limitându-mă și făcându-mă să devin o ființă mult inferioară esenței mele. Fără aceste hotare înguste, m-am trezit că sunt nelimitată, fiind parte integrantă – și una cu – tot ceea ce există.

În această dimensiune tridimensională terestră, contrastele și diferențele sunt necesare pentru a crea ceea ce noi percepem ca fiind realitatea. Noi numim acest lucru *dualitate*. Aici, noi nu putem percepe ceva decât prin contrast

cu altceva. Dacă ne focalizăm asupra acestor diferențe, noi ajungem să îi considerăm pe ceilalți oameni dușmani.

În această viață este aproape imposibil să nu fii critic, întrucât ești obligat să discerni, să discriminezi și să judeci tot timpul. Numai în acest fel poți naviga prin viața terestră. Noi trebuie să percepem binele și răul, aspectele pozitive și negative, lumina și întunericul – respectiv diferite calități opuse. Ori de câte ori judecăm și comparăm aceste aspecte, noi facem practic alegeri. Unele opțiuni ni se par mai bune decât altele, făcându-ne mai fericiți (pe noi și pe cei din jurul nostru). Acest lucru este corect: unele opțiuni ne servesc într-adevăr mai bine decât altele. Viața noastră devine astfel o negociere continuă între opțiunile pe care le putem alege, în speranța de a ne simți mai împliniți.

Experiența în apropierea morții m-a învățat însă că toate aceste calități pe care le percepem ca fiind opuse *nu* sunt astfel. Ele operează în tandem, iar dacă o elimini pe una, cealaltă dispare la rândul ei. Noi nu putem cunoaște o calitate fără a-i cunoaște inclusiv opusul. În această stare de claritate absolută, în care totul este cunoscut în simultaneitate, nu mai există nicio diviziune.

Cu alte cuvinte, în lumea de dincolo nu numai că puteam vedea tot timpul ambele fețe ale monedei, dar eram inclusiv conștientă că acestea alcătuiau aceeași unitate, la fel cum o bandă Mobius nu are decât o singură parte, deși pare să aibă două. De fapt, în dimensiunea non-dualã noi devenim *una* cu moneda și înțelegem plenar că ambele părți sunt necesare pentru existența ei. De aceea, atât timp cât m-am aflat în acea dimensiune nu am simțit altceva decât o acceptare completă a manierei în care operează viața. De fapt, am simțit chiar mai mult decât acceptare: am simțit o iubire necondiționată absolut pentru tot ceea ce există, o stare de compasiune și de empatie față de mine însămi și de toți ceilalți.

De asemenea, am înțeles perfect de ce fac tot ceea ce fac, lucru valabil și pentru ceilalți oameni, indiferent cât de rele

sau de violente par aceste acte pe Pământ. În acea dimensiune am înțeles totul. Întreaga urzeală iluminată a creației mi-a devenit cunoscută. Am înțeles că multe din lucrurile pe care le-am făcut în timpul vieții mele, inclusiv cele care i-au rănit pe alții, au fost comise dintr-o perspectivă a limitării. Cu alte cuvinte, am înțeles că atunci când am rănit pe altcineva, am făcut acest lucru din cauza propriei mele dureri, a temerilor, ignoranței și incapacității mele de a fi conștientă. Am făcut întotdeauna ce am știut mai bine cu informațiile de care dispuneam la acea vreme. Din perspectiva acelei dimensiuni infinite, am înțeles că noi nu devenim cu adevărat distructivi decât atunci când nu ne mai rămâne nicio altă alternativă, din perspectiva noastră limitată, corectă sau incorectă.

Atunci când murim, noi putem vedea imaginea de ansamblu a vieții noastre, înțelegând din această perspectivă lărgită de ce a trebuit să trecem prin diferite circumstanțe și evenimente și de ce am făcut diferite alegeri în detrimentul altora. Acest lucru este valabil inclusiv pentru criminali. De multe ori, cei pe care îi considerăm malefici sunt victimele propriei lor perspective limitate. Este suficient să observăm faptul că închisorile umane sunt pline în principal cu bărbați, și mai puțin cu femei. Mai mult decât atât, majoritatea deținuților aparțin anumitor grupuri etnice. De ce provin cei mai mulți dintre deținuți dintr-un mediu socioeconomic inferior? Nu cumva am contribuit cu toții, la nivelul societății, prin prejudecățile și blocajele noastre, la crearea acestor infractori?

În spatele oricărei crime se ascunde nu doar un criminal, ci o întreagă complexitate de oameni și de evenimente, care capătă sens doar din perspectiva cosmică. Oamenii cred că dacă vor închide în spatele gratiilor o anumită persoană sau un grup de răufăcători, lumea va fi mai bună. Ei nu realizează însă că toți oamenii pe care i-a cunoscut de-a lungul vieții persoana respectivă și toate experiențele pe care le-a trăit – de la agresiunile pe care le-a suportat la școală din cauza colegilor ei la discriminarea rasială de mai

târziu sau la tratamentul incorect acordat de familia sa – au contribuit la deciziile pe care le-a luat și la modul în care a acționat.

În timpul experienței mele în apropierea morții, realizarea că suntem cu toții interconectați a fost atât de puternică încât dacă m-aș fi gândit la un criminal sau la un abuzator de copii, adică la o persoană pe care în viața de pe Pământ aș fi detestat-o și aș fi disprețuit-o profund, nu aș fi simțit altceva pentru el decât înțelegere și compasiune în acea stare de conștiință dilatată. De fapt, aș fi simțit o stare de empatie față de durerea care l-a determinat să aleagă calea pe care a urmat-o și o iubire necondiționată absolută atât față de victimă cât și pentru criminal. Experiența în apropierea morții m-a ajutat să înțeleg că oamenii își fac rău unii altora fie din ignoranță, fie pentru că suferă ei înșiși, fie pentru că sunt atât de deconectați de esența lor reală încât nu mai au capacitatea de a simți emoții (fie din cauza unor abuzuri la care au fost supuși, fie a unei boli psihice).

Am fost atacată destul de puternic în media socială din cauză că am afirmat că în lumea de dincolo nu există nicio judecată. Această perspectivă nu este deloc populară, mai ales că se împotrivește dogmei religiilor tradiționale, dar și pentru că oamenilor le place să gândească în termeni de „noi și ceilalți", crezând că cei care le-au greșit vor fi pedepsiți în lumea de dincolo. Nu îmi vine întotdeauna ușor să împărtășesc adevărul pe care l-am experimentat în lumea de dincolo, căci acesta contravine multor convingeri populare, dar sper totuși ca cei care au urechi de auzit să îmi asculte mesajul și să beneficieze de pe urma lui.

Acest lucru mi-a fost confirmat în urmă cu ceva vreme, când am primit o scrisoare de la un bărbat aflat la închisoare. Acesta mi-a scris că a primit o sentință de 20 de ani după gratii, fără dreptul de eliberare condiționată anticipată, așa că presupun că a comis o crimă destul de gravă. La închisoare, el a văzut un interviu pe care mi l-a luat Wayne Dyer, difuzat la o emisiune a postului PBS. Am afirmat răspicat în acel interviu că în lumea de dincolo nu există nicio judecată, indiferent ce a comis sufletul în viața sa terestră, căci acolo totul devine clar și cunoscut, inclusiv cumulul de factori care au contribuit la fapta respectivului suflet.

Deținutul nostru a fost atât de intrigat de cuvintele mele încât și-a sunat sora din închisoare și a rugat-o să îmi cumpere cartea și să i-o trimită. După ce a citit-o, mi-a scris o scrisoare în care mi-a spus cât de ușurat s-a simțit după ce mi-a ascultat interviul de la televizor și după ce mi-a citit cartea. Anterior, fusese convins de dogmele culturale ale societății că va ajunge în iad pentru crimele sale, așa că ajunsese să se teamă de moarte. Știa că ceea ce a făcut a fost odios, și deși nu l-am întrebat nicio clipă despre ce a fost vorba, mi-a scris că era tânăr și prost când a comis fapta. Dacă ar fi primit o altă șansă în circumstanțe diferite, este absolut convins că nu ar fi comis niciodată acea crimă.

Mi-a explicat că la data comiterii crimei avea 20 de ani și că totul mersese bine în viața lui până atunci, dar a avut un moment de slăbiciune într-o situație în care se afla împreună cu prietenii săi. A adăugat că regretă sincer crima pe care a comis-o, pe care o considera cea mai mare greșeală din viața sa. Deja plătea cu viața sa pentru greșeala comisă, iar gândul că va trebui să continue să sufere inclusiv după moarte, ba chiar de-a lungul întregii eternități, îl chinuise până recent. Mi-a scris că afirmația mea i-a adus o stare de pace pentru prima dată de când se afla la închisoare. Era dispus să își plătească greșeala cu viața sa, dar acum era conștient pentru prima dată că putea muri în pace atunci când îi va suna ceasul. Această scrisoare mi-a umplut ochii de lacrimi, fiind cea mai bună confirmare a faptului că făceam ceea ce trebuie prin împărtășirea adevărului în loc să le transmit oamenilor numai ce doresc să audă. I-am răspuns acestui bărbat și i-am povestit cât de mult m-a ajutat scrisoarea lui. A fost la rândul lui extrem de emoționat citind scrisoarea mea.

Marea tapiserie

Dat fiind că nu există cuvinte în limbajul nostru curent care să descrie corect ce am experimentat eu în lumea de dincolo, îmi place să folosesc adeseori metafora unei tapiserii care ilustrează felul în care sunt întreţesute vieţile noastre cu firele vieţilor altor oameni. Imaginează-ţi milioane de fire din toate materialele posibile, toate animate de viaţă. Există câte un fir pentru fiecare persoană care a trăit vreodată pe Pământ, şi toate aceste fire se combină într-o urzeală uimitoare, cu o textură bogată şi culori incredibil de complexe. Firele se încrucişează cu altele, avansând într-o direcţie sau alta şi creând o imagine de ansamblu de o frumuseţe rară. Întreaga tapiserie pare vie, fiind animată de firele sale individuale pline de viaţă, care alcătuiesc munţi, oceane, elefanţi, mangotieri, zgârie-nori, avioane, canapele, pe tine şi pe mine, şi orice altceva există pe Pământ.

Imaginează-ţi acum că ai putea urmări un astfel de fir de-a lungul întregii tapiserii, evoluând într-o direcţie zigzagată, când la suprafaţă, când dedesubt, atingând în calea sa diferite alte fire. Chiar dacă nu le atinge pe toate, cele pe care le atinge sunt interconectate la rândul lor cu altele şi aşa mai departe, fiind practic în contact cu întreaga tapiserie. Imaginea de ansamblu este o capodoperă cosmică, frumoasă şi unitară, care relatează o poveste minunată şi echilibrată. Niciun fir individual nu ar putea fi extras fără a modifica întreaga tapiserie. Fiecare este indispensabil pentru crearea imaginii de ansamblu, fiind un element vital al întregii poveşti. Firul pe care te-am invitat să îl urmăreşti este o metaforă pentru tine... şi pentru viaţa ta.

Atât timp cât ne trăim viaţa pe Pământ, noi nu putem vedea întreaga tapiserie, cu toate poveştile sale uimitoare care alcătuiesc superba imagine de ansamblu. Noi nu suntem conştienţi decât de momentul nostru prezent, de un mic punct în timp de-a lungul călătoriei firului nostru unic. Din această perspectivă limitată, noi facem tot ce ne stă în puteri, ţinând cont de informaţiile de care dispunem în momentul respectiv, pentru a ne ţese povestea pe care dorim să o spunem. Poate că mai târziu ajungem să regretăm povestea pe care am spus-o, dar în momentul respectiv nu ştiam ce altceva să facem.

Este important totuşi să ne amintim că indiferent cum ne privim povestea vieţii din perspectiva lumii fizice, tapiseria în ansamblul ei rămâne perfectă din perspectiva lumii de dincolo. Din acea perspectivă superioară, totul este exact aşa cum ar trebui să fie. Nimic nu poate fi îmbunătăţit vreodată! Prin urmare, în perioada în care m-am aflat în lumea de dincolo nu m-am perceput nicio clipă ca un fir singular. Am avut tot timpul o viziune omniscientă a imaginii de ansamblu şi am putut vedea, simţi şi înţelege *întreaga poveste* ţesută *încă de la începutul timpului*, inclusiv felul în care eram interconectată cu toate celelalte fire, care se combinau mai departe între ele.

După ce am fugit de căsnicia pe care mi-au aranjat-o părinţii cu mulţi ani în urmă, m-am simţit vinovată pentru că mi-am făcut de ruşine familia, inclusiv familia logodnicului meu. Căsătoriile aranjate sunt considerate normale şi aşteptate în cultura mea. De aceea, atunci când am rupt logodna, o bună parte din comunitatea mea m-a ostracizat. Şi totuşi, oare chiar am acţionat „greşit"? Nu cumva am acţionat *corect?* Poate că Universul nu m-a pedepsit şi nu m-a făcut să sufăr din cauza unei *karma*-e negative dintr-o viaţă anterioară, aşa cum am crezut la vremea respectivă. Poate că acţiunile mele au contribuit la identificarea – cel puţin în comunitatea mea – unor probleme fundamentale create de căsătoriile aranjate, îndeosebi pentru persoanele care au crescut într-o comunitate interculturală (ca mine). Poate că *menirea* mea a fost să ies în faţă cu curaj şi să dau un exemplu care să le fie de folos altora, îndeosebi părinţilor din comunitatea mea care au copii de însurat sau de măritat, stimulându-i să se gândească de două ori înainte

de a face aceeași eroare de judecată în cazul copiilor lor ajunși adulți.

Suntem cu toții interconectați. Ceea ce face fiecare dintre noi îi afectează pe toți ceilalți – întreaga tapiserie. Personal, nu mă mai simt de mult vinovată pentru că am fugit atunci din fața altarului, și nici nu mă mai pedepsesc singură pentru rănile neintenționate pe care le-am cauzat altor oameni. La ora actuală înțeleg că aceasta a fost menirea mea în schema mai mare a Universului. Am învățat între timp să mă eliberez de orice sentiment de vinovăție sau autocritic și să am încredere că totul este exact așa cum trebuie să fie în această tapiserie cosmică infinită și sublimă.

Suntem cu toții interconectați

În ultimii ani am experimentat extrem de multe sincronicități care mi-au confirmat din nou și din nou cât de interconectați suntem. Din perspectiva mea, o sincronicitate reprezintă o interconexiune între mine și altcineva, dar nu una oarecare, ci una care sfidează complet orice posibilitate de coincidență, fiind atât de neverosimilă și de transparentă încât însăși ideea de coincidență pare absurdă.

Spre exemplu, când încă mă aflam într-o comă profundă într-un spital din Hong Kong în luna februarie a anului 2006, soțul meu se afla lângă mine, rugându-se să mă întorc. Exact în același moment, mama se afla într-un templu hindus și se ruga lui Shiva, aspectul divinității în care crede ea. Tot în același moment, cumnata mea budistă, Mona, se afla în India și făcea o meditație de zece ore, rostind incantații pentru sănătatea mea în cadrul unui ritual care a durat trei zile. Mona mi-a povestit mai târziu că la numai cinci minute după ce a încheiat cele zece ore de meditație profundă și incantații a primit un telefon de la familia mea în care i s-a spus că am ieșit din comă și că eram mutată de la terapie intensivă în secția de recuperare a spitalului.

Un alt exemplu de sincronicitate este maniera în care Wayne Dyer a intrat în viața mea și m-a ajutat să îmi public prima carte. Așa cum am povestit în *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi,* exact când am decis că sunt pregătită să îmi împărtășesc povestea vieții cu o audiență mai mare, „întâmplarea" a făcut ca autoarea Mira Kelley, care practică regresia în trecut, să citească o relatare a experienței mele în apropierea morții pe Internet. A fost atât de impresionată de informațiile citite încât chiar a doua zi i-a relatat povestea lui Wayne Dyer la telefon. Acesta și-a dorit imediat să o citească la rândul lui. Mira i-a trimis link-ul, iar Wayne a fost atât de fascinat de povestea mea încât și-a propus imediat să mă contacteze și să mă ajute să public o carte despre experiența mea.

Există nenumărate alte sincronicități, la o scară mai mică, ce continuă să mi se întâmple, confirmându-mi interconexiunile dintre noi și adăugând sare și piper vieții mele. Foarte mulți oameni își doresc să apar în viața lor, sau eu îmi doresc ca ei să apară în viața mea, și subit ne trezim împreună, influențându-ne reciproc viețile într-o manieră foarte profundă.

În urmă cu câțiva ani mi-am vizitat mama în India, în orașul Pune, la doar câteva săptămâni după publicarea cărții mele. Cu puțin timp în urmă participasem la emisiunea de televiziune a lui Wayne Dyer, iar viața mea se schimba într-un ritm accelerat. Abia așteptam să mă întorc acasă și să îmi îmbrățișez mama, așa că i-am făcut o vizită și am luat o pauză de la călătoriile mele interminabile.

Pune este un oraș enorm cu 5,5 milioane de locuitori, fiind considerat un centru spiritual important de-a lungul istoriei sale de 3.000 de ani. Mama locuiește într-un cartier liniștit al orașului, dar într-o zi am vizitat împreună centrul aglomerat cu labirintul său complicat de străduțe și alei încâlcite, traficul, zgomotele, mulțimea de trecători și toate tipurile de magazine și tarabe imaginabile. În timp ce ne plimbam, am admirat fascinată anarhia de culori, sunete, mirosuri, și explozia de energie vitală și de exuberanță.

Ne-am croit drum cu greu printre ricșele, bicicletele și scuterele care claxonau pentru a-și anunța trecerea, evitând carele cu boi care avansau într-un ritm de melc. Ne-am plimbat pe străduțele aglomerate, printre vânzătorii care vindeau legume cu condimente, pâine, alimente prăjite, dulciuri și jucării din plastic, țesături minunate, haine, poșete și pălării colorate, sandale, baloane, ustensile de bucătărie și multe alte produse. Aceste imagini și sunete se amestecau cu mirosul bețișoarelor parfumate, al curry-ului roșu, al legumelor proaspete sau putrezite, al gazelor de eșapament, parfumurilor și bălegarului. Peisajul era un veritabil festin al simțurilor, care nu poate fi decât experimentat personal, niciodată descris în totalitate în cuvinte.

În timp ce absorbeam toate aceste impresii, mi-a atras atenția o bluză superbă expusă în vitrina unui magazin foarte mic, aproape invizibil, situat între un magazin de condimente și o croitorie. Bluza, confecționată dintr-o țesătură indiană extrem de frumoasă, m-a atras precum cântecul unei sirene, într-o manieră căreia nu i-am putut rezista. De aceea, am intrat cu mama în micul magazin, ca să o văd mai bine.

– Bună ziua, am spus. Mă pot uita puțin la bluza colorată din vitrină?

– Sigura că da, mi-a răspuns o tânără cu un zâmbet fermecător, care a ieșit de după o tejghea.

Tânăra a scos bluza din vitrină și mi-a înmânat-o.

– Încearc-o și vezi cum îți vine, mi-a sugerat ea cu o voce prietenoasă în timp ce mă uitam într-o oglindă mare, cu bluza în față. Cred că o să îți vină bine.

Părea sinceră și amabilă, fără să încerce să facă presiuni asupra mea. Întregul magazin îmi spunea că se mândrește cu toate produsele expuse. În mod evident, tânăra nu dorea doar să își vândă marfa, ci era sincer preocupată de respectarea condiției umane.

– Există o cabină de probă? am întrebat-o.

– Da, în colțul acela din spate, mi-a răspuns. Există o cortină pe care o poți trage. Stai în spatele ei și încearcă bluza.

M-am dus după cortină și mi-am pus bluza pe mine. Când am ieșit, atât mama cât și vânzătoarea mi-au spus că îmi vine de minune și că arăt minunat cu ea. Când m-am întors după cortină ca să mă schimb, tânăra m-a întrebat:

– De unde ești? După accent, nu pari localnică.

– Așa este, ai dreptate, i-am răspuns de după cortină. Nu trăiesc în India, ci în Hong Kong. Acolo am crescut.

– Uau, ce coincidență uimitoare! a exclamat ea, în timp ce îi dădeam bluza cu intenția de a o cumpăra. Tocmai citesc o carte incredibilă scrisă de o indiancă ce locuiește la Hong Kong. Numele ei este Anita Moorjani. Ai auzit de ea?

Când mi-a rostit numele, am rămas cu gura deschisă de uimire!

– *Eu* sunt Anita! Eu am scris cartea pe care o citești! i-am răspuns complet surprinsă.

A fost rândul ei să rămână cu gura deschisă.

– Ce?! Glumești! Nu se poate! Nu-mi vine să cred! a exclamat tânăra, șocată.

A scos de după tejghea cartea mea, cu familiara ei copertă albastră, s-a uitat pe spate, unde era prezentată fotografia mea, după care a spus:

– Dumnezeule! Chiar *ești* tu!

A ieșit imediat afară din magazin și i-a chemat pe vânzătorii din vecinătate să vină cu ea.

– Știți cartea despre care v-am tot povestit săptămâna trecută? Cea pe care o citesc în fiecare zi în timpul pauzei de prânz, spunându-le tuturor să nu mă întrerupă? Ei bine, aceasta este autoarea cărții! Tocmai a intrat în magazinul meu! a declarat ea cu emfază, în timp ce eu zâmbeam cu toată gura.

În continuare, i-a spus cuiva să aducă un ceai cu condimente pentru mine și pentru mama. A scos câteva scaune pliante din lemn de după tejghea și le-a așezat în mijlocul magazinului.

– Vă rog, stați jos! Nu vă pot lăsa să plecați atât de repede din magazinul meu! Nu-mi vine să cred că te afli aici, *în magazinul meu!!*

Eram înmărmurită. Nu știam ce să spun. Trăiam o confluență de interconexiuni atât de uimitoare, într-unul din cele mai neverosimile locuri de pe planetă, încât nu puteam decât să mă minunez. Cartea mea fusese publicată doar de două luni, iar faptul că am găsit aici, în Pune, o vânzătoare într-un butic minuscul de pe o străduță superaglomerată care o citea, în mijlocul unui megalopolis colosal, mi se părea aproape un miracol.

– Numele meu este Gita, apropo, mi-a spus ea, arătând la fel de șocată ca și mine.

– Cum ai ajuns să îmi citești cartea? am întrebat-o, știind că aceasta nu apăruse încă în India, întrucât abia fusese tipărită în Statele Unite și în câteva alte țări occidentale.

– Am o verișoară care locuiește în Marea Britanie, mi-a explicat Gita. Ea a citit-o prima, după care mi-a trimis-o imediat, spunându-mi că trebuie să o citesc cu orice preț.

– Este incredibil cât de mică pare această lume și cât de interconectați suntem cu toții, i-am spus. Pare de necrezut că vara ta ți-a trimis această carte tocmai din Marea Britanie, pentru ca aproape imediat să dau peste tine în acest fel!

– În timp ce îți citeam cartea, mi-a răspuns Gita, îmi doream cu ardoare să te cunosc cândva. Erau atâtea lucruri pe care doream să ți le împărtășesc. Într-un fel, aproape că îmi doream să apari ca prin magie în viața mea, și iată-te!

Ochii i s-au umplut de lacrimi în timp ce îmi vorbea.

– Așa este: tu m-ai atras aici, prin dorința ta arzătoare, i-am spus, convinsă că ceea ce se petrecea nu era întâmplător și că această tânără avea să îmi influențeze într-un fel sau altul viața. Simt că mă aflu aici din cauza ta, așa că îmi poți pune orice întrebare dorești.

Ochii ei erau în continuare plini de lacrimi. Gita mi-a spus că are un fiu autist. Îmi dădeam seama că era o mamă minunată și plină de iubire, și că fiul ei era binecuvântat cu o astfel de mamă. Se confrunta însă cu unele probleme și nu se mai înțelegea la fel de bine cu fiul ei. Acest lucru îi rupea inima, așa că m-a întrebat dacă îi pot da vreun sfat.

– Comunică cu el prin inima ta, nu prin cuvinte, i-am spus. Amintește-ți că suntem cu toții interconectați. Prin urmare, dacă *tu* te simți bine, fiul tău se va simți bine la rândul lui. De aceea, este foarte important să ai grijă de tine și de nevoile tale.

Copiii sunt extrem de sensibili la această conexiune pe care o împărtășim cu toții, iar experiența m-a învățat că cei cu nevoi speciale sau cu probleme psihice sunt chiar mai sensibili decât ceilalți. Prin urmare, fiul tău simte tot ceea ce simți tu. În consecință, începe prin a te întreba de ce anume ai nevoie pentru a te simți mai împlinită și în ce fel te poți iubi și sprijini mai mult pe tine însăți. Sunt ferm convinsă că dacă vei reîncepe să te simți fericită, acest lucru va avea un impact major asupra fiului tău.

Gita părea ușurată. În continuare, am abordat subiecte mai comode. Am discutat despre sincronicități și despre miracolul întâlnirii noastre în mijlocul unui oraș cu 5,5 milioane de locuitori aflat în partea opusă a planetei de orașul în care locuiam eu! Am conversat astfel timp de o oră, după care m-am ridicat să plec. Am dat să scot banii pentru a-i plăti bluza, dar Gita mi-a pus-o în brațe (frumos ambalată) și mi-a spus:

– Ia-o. Este un cadou de la mine.

– Vai, nu pot să primesc!

– Te rog, insist. Doresc să îți amintești de această întâlnire întâmplătoare ori de câte ori o vei purta.

Eram mișcată până la lacrimi de spiritul ei generos. Am acceptat darul Gitei cu o mare iubire și ne-am îmbrățișat ca două surori care se despart.

– Întoarce-te cândva, mi-a spus la despărțire.

– O voi face, i-am răspuns. Cu prima ocazie când voi mai reveni la Pune.

Am plecat exaltată împreună cu mama, conștientă că Universul nu încetează nicio clipă să ne umple de încântare și să ne ridice moralul, arătându-ne calea pe care o avem de parcurs în continuare, oriunde ne-am afla, prin mijloacele sale elaborate.

Nu manifesta decât iubire

În fiecare seară înainte de culcare, în timp ce stau în pat și îmi evoc ziua care abia a trecut, transmit iubire tuturor persoanelor care trăiesc pe planetă, indiferent cine sunt acestea. La urma urmelor, suntem cu toții interconectați. Din punctul meu de vedere nu contează ce au făcut, pe cine au ajutat sau pe cine au rănit (chiar dacă eu am fost cea rănită de ele). Cu siguranță, printre aceste persoane se numără inclusiv criminali în serie, ucigași și violatori. Eu le transmit în mod deliberat *tuturor* iubirea mea, vizualizând că mă dilat și îi îmbrățișez pe toți, inclusiv pe cei condamnați la moarte. Poate că dacă ar fi știut ce înseamnă iubirea, nu ar fi ucis pe nimeni. Antidotul urii și violenței nu este niciodată și mai multă ură și violență, ci iubirea.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „coincidențele nu sunt altceva decât simple coincidențe" este un simplu *mit*, care este *adevărul?* Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- Noi facem parte integrantă dintr-o totalitate cosmică cvasi-infinită, fiind interconectați în maniere pe care nu le putem vedea și pe care nici măcar nu ni le putem imagina în lumea fizică.
- Dacă este adevărat că suntem cu toții interconectați, tot ce rănește pe altcineva ne rănește pe noi înșine și tot ce ajută pe altcineva ne ajută pe noi înșine.
- Dacă am putea vedea această lume fizică din perspectiva non-dualității, am vedea că tot ceea ce ni se întâmplă este perfect exact așa cum este, chiar dacă nouă nu ni se pare astfel din perspectiva noastră terestră limitată.

Sfaturi și exerciții

- Atunci când te critici și te condamni pentru acțiunile tale din trecut, pe care le consideri greșite, amintește-ți că ai făcut ce ai știut mai bine la momentul respectiv, ținând cont de ceea ce ai știut sau ai simțit atunci.
- Învață să îți urmezi intuiția ori de câte ori te simți inspirat să te duci undeva, să faci sau să spui anumite lucruri. Rămâi deschis în fața posibilității de a stabili conexiuni sincrone cu ceilalți oameni.
- Cultivă compasiunea față de cineva pe care îl judeci ușor. Pe măsură ce îți deschizi din ce în ce mai mult inima și înveți să accepți persoana respectivă și acțiunile sale, extinde-ți compasiunea asupra unei alte persoane, pe care o judeci mai dur decât pe prima. Ori de câte ori ajungi să te simți confortabil în privința compasiunii acordate unei persoane, treci la următoarea, și continuă astfel la nesfârșit.
- Petrece cel puțin tot atât timp, dacă nu mai mult, citind sau ascultând povești de viață care te inspiră și îți ridică moralul, pe cât petreci uitându-te la știri referitoare la diferite evenimente negative. Chiar dacă știrile te fac să crezi că trăim într-o lume apocaliptică, amintește-ți că aceasta este

exclusiv viziunea mass-mediei referitoare la lumea în care trăim. În lume există cel puțin tot atâtea evenimente pozitive. De aceea, caută întotdeauna binele (fără a nega cu orice preț răul) și apreciază-l cât mai plenar.

- Dacă vizitezi o altă țară sau petreci timp alături de oameni dintr-o altă cultură, caută întotdeauna numitorul comun, cum ar fi iubirea față de copii sau devoțiunea față de familie. Învață să privești lucrurile ca fiind *diferite;* nu te grăbi să le etichetezi drept *ciudate.* Învață-ți copiii să facă același lucru de la cea mai fragedă vârstă cu putință.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- În ce fel îmi împiedic singur progresul, sau chiar îmi fac singur rău, atunci când privesc oamenii și situațiile dintr-o perspectivă critică limitată?
- Ce condiții și circumstanțe îi fac pe oamenii pe care îi cunosc să spună sau să facă lucruri care îi rănesc pe alții?
- Dacă aș ști absolut sigur că sunt interconectat cu tot ceea ce există, în ce fel mi-ar afecta acest lucru gândurile, cuvintele și acțiunile?
- Ce lucruri din trecutul meu mă fac să mă simt în continuare vinovat? Mă pot proiecta în trecut pentru a vedea ce am spus sau am făcut atunci dintr-o perspectivă diferită, mai plină de compasiune? Dacă nu reușesc, pot accepta această perspectivă pentru faptele unui prieten sau ale unui membru drag de familie? Dacă da, ce trebuie să fac pentru a-mi acorda aceeași înțelegere și compasiune pe care le acord altora?

Sunt conștient că experimentez o stare de unitate autentică atunci când...

- În viața mea apar sincronicități minunate, care îmi reamintesc că ceea ce pare o coincidență aleatoare face de fapt parte integrantă dintr-un plan mult mai mare pe care sunt călăuzit să îl urmez.
- Mă grăbesc întotdeauna să ne acord mie și celorlalți oameni prezumția de nevinovăție, conștient că în ultimă instanță totul va fi bine.
- Prima mea reacție în fața unei situații care mă rănește constă în a da cât de cât dovadă de compasiune față de cei care mi-au cauzat respectiva durere sau care au creat haos, în loc să îi critic sau să îmi exprim furia față de ei.

Capitolul 7

MIT:
NOI PLĂTIM PENTRU PĂCATELE NOASTRE ÎN MOMENTUL MORȚII

În timp ce avionul zbura pe deasupra orașului Los Angeles, pregătindu-se pentru aterizare, m-am uitat pe geam la acoperișurile de dedesubt. Puteam vedea parcuri, grădini, piscine și mașini blocate în trafic. De la această înălțime, toate mi se păreau de jucărie.

Ori de câte ori zbor împreună cu Danny, eu ocup întotdeauna locul de la geam, iar soțul meu pe cel din interior. Danny preferă să se poată ridica atunci când dorește să își întindă picioarele, în timp ce mie îmi place să mă uit pe geam și să văd de sus orașul pe care urmează să îl vizitez. Această imagine panoramică a clădirilor și terenurilor, a autostrăzilor și podurilor suspendate, a munților și a terenurilor agricole, mă umple întotdeauna de entuziasm. Îmi place la fel de mult să mă uit pe geam atunci când zburăm pe deasupra norilor, întrucât acest lucru mă face să mă simt ca

și cum aș fuziona cu Universul, amintindu-mi de experiența în apropierea morții pe care am trăit-o în anul 2006.

– Privește, Danny! Uite faimoasa inscripție de la Hollywood! i-am spus plină de entuziasm soțului meu, lăsându-mă puțin pe spate ca să poată vedea mai bine.

Nu eram la prima noastră aterizare pe aeroportul LAX. Marea majoritate a zborurilor pe care le făceam în Statele Unite aveau ca punct de tranzit acest aeroport, așa că începeam să mă familiarizez din ce în ce mai bine cu el pe măsură ce primeam din ce în ce mai multe invitații ca să vorbesc la diferite evenimente din California și din jurul acestui stat. În timp ce Danny se apleca peste umărul meu ca să se uite pe fereastră, am simțit o schimbare a direcției de zbor a avionului, care a reînceput să urce către cerul albastru senin.

– Doamnelor și domnilor, vă vorbește căpitanul aeronavei, s-a auzit o voce de bărbat în difuzoare. Îmi pare rău, dar a trebuit să renunțăm pe moment la aterizare. Avem o mică problemă tehnică cu trenul de aterizare. Ne ocupăm chiar acum de rezolvarea ei și urmează să încercăm o nouă aterizare peste câteva minute. Nu vă alarmați dacă veți vedea mașinile pompierilor și ambulanțele înconjurând aeronava după aterizare. Este o simplă procedură de siguranță.

Eu și Danny ne-am uitat unul la celălalt cu o expresie amuzată pe față.

– Cel puțin, acum suntem împreună, i-am spus. Dacă este să murim de această dată, nu va mai trebui să vii după mine și să mă aduci înapoi!

Glumeam, dar cu nouă ani în urmă, când m-am aflat pe patul de moarte, nimeni în jurul meu nu îndrăznea să glumească. În data de 2 februarie 2006 am intrat într-o stare de comă din cauza unui limfom în stadiu terminal, iar organele mele au început să cedeze. Mă luptasem cu cancerul patru ani la rând, iar în acea zi de februarie doctorii le-au spus membrilor familiei mele că acelea erau ultimele mele ore de viață.

În timpul acelei încercări, m-am bazat aproape în totalitate pe Danny, găsindu-mi puterea în el. Danny m-a ajutat să rezist până la capăt, iar când am intrat în comă, nu a plecat nicio clipă de la căpătâiul meu, ci m-a ținut de mână și mi-a șoptit la ureche, implorându-mă să mă întorc. În timpul călătoriei mele prin lumea de dincolo, am realizat că menirea mea în această viață era interconectată cu a lui Danny și că dacă aș fi optat pentru a muri în acel moment, m-ar fi urmat la scurt timp, întrucât nu și-ar mai fi putut îndeplini această menire. Pe de altă parte, acest lucru nu mi s-a părut nicio clipă un lucru rău. Am înțeles pur și simplu să eram meniți să fim împreună, în viață și în moarte deopotrivă, așa că dacă alegeam moartea nu l-aș fi pierdut propriu-zis.

Eu și cu Danny suntem opuși din foarte multe puncte de vedere. Lui îi place vremea rece, mie cea caldă. Lui îi place ploaia, mie soarele. El preferă peisajul citadin, eu malul mării. Eu sunt mai artistică, el mai analitic. Eu sunt mai vizuală, el mai tehnic. Cu toate acestea, suntem întotdeauna sincronizați, iar viețile noastre sunt atât de interconectate încât de multe ori îmi vine greu să stabilesc unde se termină identitatea lui și unde începe a mea.

– Nu vom muri, mi-a spus Danny pe un ton liniștitor, în timp ce avionul urca deasupra orașului Los Angeles. Dacă nu reușesc să rezolve problema cu trenul de aterizare, vom ateriza pe burtă, a adăugat el, luându-mă totuși de mână.

– Grozav! i-am spus, oftând. Nu acolo țin bagajele noastre? Nu mai rămâne decât să îmi văd hainele, șalurile, pantofii și poșetele răsfirate pe toată pista!

– Nu o să se întâmple așa ceva, căci lucrurile se vor derula puțin diferit, mi-a spus Danny, chicotind ușor. O să umple pista cu o spumă care va acționa ca lubrifiant și ca ignifug.

Deși era conștient că nu încercam decât să detensionez atmosfera, mintea lui analitică a intervenit imediat în scenariul creat de mine și a rezolvat problema, lucru care îi este caracteristic și care m-a făcut să devin dependentă de el.

Conversația noastră a fost întreruptă de zgomotul trenului de aterizare care cobora. Pasagerii au răsuflat ușurați, iar avionul a reușit să aterizeze normal pe pista Terminalului Internațional Tom Bradley a Aeroportului Los Angeles.

Străinul brunet

În timp ce avansam către poarta nr. 44 pentru a urca într-un alt avion care avea să ne ducă la San Jose, mi s-a părut că observ un bărbat care se uita la mine. Când i-am întors privirea, s-a uitat însă imediat în altă parte, așa că m-am gândit că totul s-a petrecut doar în imaginația mea.

Când am ajuns la poartă, eu și cu Danny i-am arătat controloarei documentele de îmbarcare. Aceasta ne-a spus că zborul avea o întârziere de două ore din cauza ceții! Uau, o întârziere de două ore pentru un zbor de o oră! Agenta de la poartă a dat din cap cu înțelegere, dar nu putea face nimic. Am întrebat-o dacă nu exista un alt avion în care ne puteam îmbarca, dar după ce și-a verificat documentele, ne-a spus că nu a găsit nimic. De altfel, nu eram singurii în această situație, căci ceața dăduse peste cap toate zborurile.

Tot ce am putut face a fost să ne instalăm confortabil într-o sală de așteptare. Danny a găsit niște locuri libere, după care a început să caute o priză disponibilă pentru a-și pune la încărcat iPad-ul. Urma o așteptare de lungă durată. Am simțit că am poftă de o ceașcă de ceai înainte de a-mi verifica e-mailurile de pe propriul iPad, așa că mi-am lăsat jos bagajul de mână și l-am întrebat pe Danny dacă dorește ceva de la cafenea. M-a rugat să îi aduc o ceașcă de cafea.

Am mers pe coridor până la cafeneaua din apropiere, singura din acest segment al terminalului, și am comandat un ceai cu condimente pentru mine și o cafea pentru Danny. În timp ce mă întorceam către locurile noastre, am sesizat din nou cu colțul ochilor că cineva se uită la mine. M-am întors și l-am văzut din nou pe bărbatul de dinainte. De

această dată, bărbatul nu și-a mai ferit însă privirea. Ochii lui negri, pătrunzători, s-au uitat drept la mine. Mi-a zâmbit și a dat din cap, ca și cum ar fi dorit să îmi confirme astfel că știa cine sunt. Părea să se apropie de 50 de ani, având părul brunet grizonat. Lucrul care m-a marcat cel mai tare a fost însă expresia lui tristă și resemnată.

I-am zâmbit la rândul meu, dând din cap, după care m-am îndreptat către locurile noastre, ducând ceaiul și cafeaua. Am pus băuturile pe jos, chiar în fața scaunelor, și m-am așezat. Mi-am scos iPad-ul din geantă, iar când mi-am ridicat privirile, l-am văzut pe bărbatul de mai înainte stând chiar în fața mea, părând puțin stânjenit.

– Bună, mi-a spus el. Ești cumva Anita Moorjani?

– Da, eu sunt, i-am răspuns, surprinsă că îmi cunoștea numele.

– Ți-am citit cartea și am văzut multe din clipurile video pe care le-ai postat pe Youtube, mi-a spus, cu un început de zâmbet. Mesajul tău mi-a oferit o mare mângâiere.

– Mulțumesc! Sunt fericită să aud că mesajul meu te-a ajutat! i-am spus cu un zâmbet mare pe față.

Încă mă mai ia prin surprindere faptul că sunt recunoscută de străini, chiar dacă acest lucru mi se întâmplă din ce în ce mai des.

– Hm... aș putea să-ți vorbesc câteva minute? m-a întrebat bărbatul. În mod evident, era conștient de faptul că nu mă grăbeam să prind avionul, de vreme ce tocmai cumpărasem o ceașcă de ceai și mă așezasem confortabil pe locul meu, cu iPad-ul în mână.

– Sigur că da! Te rog să te așezi, i-am răspuns cu simpatie, arătând un loc gol de lângă mine.

– Apropo, numele meu este Ron, mi-a spus el, dând mâna cu mine în timp ce se așeza.

– Sunt încântată să te cunosc, Ron. Iar acesta este soțul meu, Danny, i-am răspuns, arătând către Danny, care stătea de cealaltă parte a mea.

– Bună, Danny! Îmi pare rău că îi deturnez soției tale atenția.

– Nu-ți face probleme, Ron. Sunt din ce în ce mai obișnuit cu acest lucru, i-a răspuns Danny pe un ton glumeț.

– Încă nu-mi vine să cred că am dat peste tine aici. Este o sincronicitate fantastică pentru mine. Am cartea ta, *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi,* chiar aici.

A scos exemplarul cărții mele pe care îl avea la el. Părea foarte uzat, ca și cum l-ar fi recitit de nenumărate ori.

– Am citit-o de foarte multe ori cu luni în urmă, iar acum am luat-o cu mine ca să o recitesc, mi-a explicat el. În timp ce o citeam, mă gândeam la toate întrebările pe care mi-aș fi dorit să ți le pun dacă te-aș fi întâlnit vreodată. Și iată-te în fața mea! Încă nu-mi vine să cred ce mi se întâmplă! a încheiat el cu un aer incredul.

Deși astfel de lucruri mi se întâmplă din ce în ce mai frecvent în ultima vreme, făcându-mă să apar „ca prin farmec" în viața oamenilor care își doresc să mă cunoască, întotdeauna mă fâstâcesc și roșesc în astfel de cazuri, neștiind ce să le spun. De această dată, Danny mi-a sărit în ajutor.

– Bun venit în lumea noastră, Ron! De când Anita s-a întors din moarte, viața noastră a devenit atât de plină de sincronicități încât acestea nici măcar nu ne mai surprind. Am ajuns chiar să o întreb în fiecare dimineață: „Ei, ce ai de gând să manifești *astăzi?",* după care îmi pun centura de siguranță și mă pregătesc pentru o nouă zi plină de aventuri și surprize!

Ron a început să râdă, simțindu-se instantaneu mai relaxat.

– Ei bine, nici eu nu cred că există accidente în această viață, a spus el. Cred că tot ceea ce se întâmplă servește unui scop mai mare, care transcende ceea ce putem vedea cu simțurile noastre limitate. Întâlnirea mea cu tine din acest moment pare să facă parte integrantă din planul acelei conștiințe infinite despre care vorbești atât de elocvent în cartea ta.

– Te rog, simte-te liber să îmi pui orice întrebări dorești, i-am spus cu un zâmbet pe față, dar să nu fii surprins dacă te vei regăsi în paginile noii mele cărți!

Inițial, Ron a început să râdă, dar apoi și-a plecat privirea în pământ, ca și cum ar fi dorit să își ascundă emoțiile.

Conviețuirea cu vinovăția

– Soția mea Trish a murit acum șase luni, a început el, și nu reușesc să mă împac cu acest lucru. Îmi este incredibil de dor de ea! Nu știu dacă am să reușesc vreodată să trec peste moartea ei.

– Îmi pare rău să aud asta, i-am spus cu o tristețe autentică generată de suferința sa. Nu există nicio limită de timp pentru durerea sufletească. Acordă-ți tot timpul necesar și nu te judeca dacă nu te simți pregătit să îți reîncepi viața.

Întotdeauna m-a surprins la culme accentul pus de majoritatea învățăturilor religioase și spirituale pe ritualurile consacrate celor care trec în lumea de dincolo, prin comparație cu slaba consolare oferită celor rămași în această lume, care trebuie să facă totuși față durerii generate de pierderea suferită și vidului rămas în urma dispariției celor dragi.

– Ai grijă de tine. Aceasta este principala ta sarcină în acest moment. Trish și-ar dori să faci acest lucru, i-am spus, sperând să îi fie de ajutor.

Am simțit însă că povestea nu se oprea aici, că mai era o chestiune care îl tulbura pe Ron. Instantaneu, acesta și-a coborât din nou privirea în pământ.

– Ceea ce este mai rău, mi-a spus el încet, este că soția mea s-a sinucis, iar acest lucru mă umple de vinovăție.

Deci asta era!

– Acesta a fost momentul în care cineva mi-a dat cartea ta, a continuat el, uitându-se din nou la mine. La început mi-a fost teamă să o citesc, căci nu știam la ce să mă aștept de la ea. Mă simțeam strivit de vinovăție. Trish a înghițit

un pumn de pastile într-o seară, în timp ce eu eram plecat într-o călătorie de afaceri. Mă simțeam îngrozitor pentru că nu mi-am dat seama prin ce trecea și nu am putut-o opri! De atunci nu am mai reușit să dorm vreun pic.

Complet empatică, simțeam deja vinovăția și tristețea pe care le purta Ron în inima sa împovărată. Mi-aș fi dorit să pot pătrunde în ea, eliminând cumva emoțiile negative care îl sufocau. Durerea sufletească este suficient de cumplită, dar vinovăția adaugă o perspectivă nouă, care complică și mai mult procesul doliului.

– Într-o zi, cineva mi-a trimis un e-mail cu un link către un clip video, a continuat Ron. S-a dovedit a fi unul din clipurile tale. Dat fiind că am primit cartea ta de la o anumită persoană și link-ul respectiv de la altcineva, am considerat toate acestea un semn că trebuie să îți ascult mesajul. Am început prin a-ți urmări clipul, iar gândul că soția mea este probabil în regulă, nefiind pedepsită pentru că și-a luat singură viața, m-a alinat în mare măsură. Aceasta a fost una dintre cele mai negre temeri ale mele: aceea că ar putea fi pedepsită!

După ce ți-am urmărit clipul video, ți-am citit cartea, care mi-a plăcut foarte mult! Ea m-a reconfortat și mai tare, umplându-mă de recunoștință. Ulterior, am început să îți ascult toate interviurile de pe Internet. Te-am căutat pe Google și am devorat literalmente toate materialele pe care le-am găsit despre tine. Deși m-am simțit considerabil mai bine după ce ți-am ascultat mesajul, am totuși foarte multe întrebări pentru tine. Și în continuare nu știu cum să îmi gestionez vinovăția.

Ochii i s-au umplut de lacrimi, așa că am scos un șervețel de hârtie din poșetă și i l-am dat.

– Uau, cu siguranță a fost o perioadă foarte grea pentru tine, i-am spus. Îmi pare sincer rău.

Ron a luat șervețelul și s-a întors cu spatele, ștergându-și discret lacrimile înainte să îi inunde obrajii.

Moartea nu este moarte

În acel moment, deși rezonam sută la sută cu Ron, m-am simțit profund recunoscătoare pentru că îl aveam pe Danny în viața mea. Deși am gustat personal din beatitudinea morții și sunt conștientă că aceasta este o stare de conștiință perfectă și sublimă, gândul de a trăi în această lume fără Danny mi se părea insuportabil. De aceea, îmi dădeam seama că pentru Ron nu era suficient să știe că soția sa a ajuns într-un loc mai bun. Acest lucru nu îi putea alunga durerea sufletească și vinovăția.

Faptul că am discutat cu foarte mulți oameni care au pierdut persoane dragi m-a învățat că moartea deschide sufletul ca nimic altceva. Ea ne schimbă atât de dramatic perspectiva asupra lumii, menirea și focalizarea, încât ne vine greu să ne imaginăm un viitor fără persoana dragă în el. Dacă sensul vieții noastre a fost dat în trecut de persoana dispărută, viața așa cum o știam până acum nu mai există. Prin urmare, eram conștientă că un citat banal de îmbărbătare nu l-ar fi ajutat prea mult pe Ron în momentul de față. Intuiția îmi spunea că el avea nevoie de ceva mai mult, care să îl determine să își continue viața. Pe de altă parte, nu doream să par că le știu pe toate.

– Trish nu își dorește să te simți vinovat pentru ce a făcut, i-am spus cu blândețe.

– Chiar așa? Ești sigură? m-a întrebat el cu ochii măriți de speranță.

– Da, sunt absolut sigură. În perioada în care am existat fără corpul meu fizic, nu am simțit altceva decât o iubire necondiționată pentru toți membrii familiei mele. Nu mi-am dorit nicio clipă ca ei să sufere din cauza mea! Mi-am dorit doar să fie fericiți, și nimic nu m-ar fi putut umple de o bucurie mai mare decât să știu că erau fericiți. Prin urmare, te asigur că exact asta îți dorește Trish în momentul de față: să te știe fericit. Asta ne doresc întotdeauna cei dragi care au părăsit această lume. Dacă Trish și-ar dori să știi ceva mai

presus de orice altceva în momentul de față, acest lucru ar fi faptul că nu ai nicio vină pentru ce a făcut ea. Gestul ei s-a datorat durerii sale și incapacității sale de a și-o gestiona. Sunt absolut sigură de ceea ce spun!

Am sesizat o expresie de ușurare pe fața lui Ron. Aceasta a dispărut însă aproape instantaneu când mi-a spus:

– Bine, dar ne-am certat chiar înainte de a-și lua viața. Mă simt groaznic din această cauză! Mintea mea creează zilnic scenarii de gen „ce s-ar fi întâmplat dacă..." Dacă nu ne-am fi certat... Dacă i-aș fi spus că o iubesc... Oare ar fi împiedicat-o acest lucru să se sinucidă?

S-a uitat din nou în pământ.

– De altfel, chiar dacă a ajuns într-un loc minunat, mi-a spus Ron aproape în șoaptă, nu am apucat să îi spun pentru ultima oară că o iubesc.

– Îi poți spune acest lucru chiar acum, am insistat eu. Te asigur că te poate auzi. Poți încheia astfel orice afacere pe care o consideri neterminată. Vorbește-i ca și cum ar fi lângă tine. De altfel, ea știe deja ce gândești și ce simți, dar acest lucru te va ajuta pe tine. Relaxează-ți mintea și te va auzi. Eu i-am putut auzi toate gândurile soțului meu când mă aflam în acea stare necorporală. Știam tot ce gândea, inclusiv cât de mult mă iubește. Nu am simțit altceva decât iubirea lui necondiționată. Sunt ferm convinsă că Trish simte același lucru în ceea ce te privește. Dacă ți-ar putea vorbi în momentul de față, sunt convinsă că asta ți-ar spune.

Am făcut o mică pauză, apoi am adăugat:

– Personal, nu cred că cineva părăsește această lume înainte de vreme. Cu alte cuvinte, nu cred că ai avut ceva de-a face cu plecarea ei. Nimeni nu își ia viața din cauza unei simple certe. Lucrurile sunt mult mai complexe, implicând foarte mulți factori. Chiar dacă nu v-ați fi certat, sau chiar dacă i-ai fi spus în acea zi că o iubești, mai devreme sau mai târziu altceva i-ar fi trezit dorința de a-și lua viața. Ceea ce contează este maniera în care își interpretează persoana

experiențele de viață, cu filtrul prin care privește ea lumea și locul ei în aceasta. În această privință, tu nu ai fi putut face nimic pentru Trish.

Sunt absolut convinsă că din perspectiva ei actuală, Trish își dorește să îți găsești pacea și fericirea, am continuat. Ea te iubește necondiționat, și nimic nu ar putea-o face mai fericită decât să te vadă din nou fericit.

Nu va veni nicio Zi a Judecății de Apoi

Expresia de pe fața lui Ron s-a îmblânzit mult. M-a întrebat:

– Bine, dar ce se întâmplă cu Ziua Judecății de Apoi? Am crescut cu convingerea că atunci când îți iei viața trebuie să suferi consecințe foarte grave, și deși te-am auzit de multe ori în interviurile tale că nu este cazul, continui să mă tem pentru ea. Cum poți fi sigură că nu există o judecată?

Fața lui exprima din nou aceeași expresie îngrijorată și tristă.

– Cu siguranță nu există nicio Judecată de Apoi, și îndeosebi pentru cei care s-au sinucis! l-am asigurat pe un ton ferm. Unii oameni trăiesc într-adevăr o „retrospectivă a vieții" în timpul căreia își evaluează viața pe care au trăit-o, dar în final sigurul lucru care rămâne este iubirea necondiționată. Trebuie să fii extrem de îndurerat ca să îți iei singur viața. Nimeni nu merită să primească o pedeapsă chiar mai mare decât aceasta în dimensiunea următoare! Te asigur că acolo unde se află la ora actuală, Trish nu cunoaște decât iubirea necondiționată și compasiunea. Ai încredere în mine, căci știu bine ce spun!

– Mă liniștește ceea ce îmi spui, mi-a răspuns Ron, dar am auzit totuși de oameni care au trăit experiențe negative în apropierea morții. În scurtul răstimp cât s-au aflat în lumea de dincolo, ei au trăit în întuneric și într-o stare de teamă cumplită. Uneori îmi fac griji pentru Trish, și nu pot decât să sper că

nu trăiește într-un astfel de loc ca pedeapsă pentru ce a făcut. De fapt, acesta este principalul meu motiv de îngrijorare!

– Nu am nicio îndoială că dacă unele suflete au trăit o astfel de experiență, aceasta li s-a părut cât se poate de reală, i-am spus. Nu doresc să comentez experiențele altor oameni, dar vreau să te asigur că în final toată lumea ajunge într-un loc pozitiv! Cei care au studiat intensiv experiențele în apropierea morții au declarat că foarte puțini oameni trăiesc experiențe cu adevărat negative. De altfel, aceștia nu fac decât să își reitereze în lumea de dincolo temerile cu care s-au confruntat în această viață. Știi foarte bine cât de terifiantă poate părea viața! Marea majoritate a oamenilor sunt prinși într-o spirală a fricii care le afectează constant mintea, iar moartea subită îi poate determina să își ducă cu ei aceste temeri în lumea de dincolo. Dacă rămân însă suficient de mult timp în acea lume, aceste temeri încep să se dizolve, căci sufletul își pierde atașamentul față de mintea terestră, reconectându-se cu adevărata sa esență: iubirea necondiționată. Ajuns în această stare, el nu mai simte nicio teamă, ci doar compasiune și o acceptare deplină.

Auzind aceste cuvinte, expresia lui Ron a redevenit foarte gravă.

– Trish era foarte speriată de moarte și de ceea ce i se va întâmpla în lumea de dincolo. A avut o copilărie foarte grea și abuzivă, care a dat-o complet peste cap. Din acest motiv, a făcut unele lucruri nepermise. Datorită educației primite, a rămas cu convingeri religioase foarte ferme, inclusiv cu credința că va fi pedepsită pentru păcatele sale. A fost tot timpul convinsă că Dumnezeu o va pedepsi atunci când va muri. Sper să nu treacă printr-un iad personal din cauza acestor convingeri.

Moartea, teama și religia

După ce am trecut prin experiența în apropierea morții, m-am minunat de multe ori de inventivitatea oamenilor și

de toate poveștile pe care le-au creat ei de-a lungul mileniilor pentru a-și explica ce se va întâmpla după moarte. La fel ca Trish, și eu am fost extrem de speriată de ideea de moarte înaintea experienței mele în apropierea morții. Mă temeam de *karma* mea, fiind chiar convinsă că boala mea a fost *creată* de *karma* mea negativă, motiv pentru care mi-am petrecut întreaga viață făcând diferite lucruri pentru a mă asigura că voi avea o *karma* pozitivă după moarte. Din păcate, aceste acțiuni pozitive nu s-au născut din iubire, empatie și compasiune, ci doar din teama de *karma* negativă.

În timpul experienței în apropierea morții, nu numai că nu am mai avut un corp fizic, dar m-am eliberat inclusiv de identificarea mea cu rasa, cultura, sexul personal și religia! Cu alte cuvinte, m-am eliberat de toate valorile și convingerile pe care le-a acumulat sinele meu fizic în această viață. Am rămas surprinsă să descopăr că toate aceste aspecte ale identității mele fizice nu aveau nimic de-a face cu sinele meu *infinit!* Prin urmare, dacă sinele meu infinit nu includea aceste elemente, ce a rămas după eliminarea lor? Nu a rămas o identitate mai mică, ci dimpotrivă, una practic nelimitată. Eram o esență pură... o conștiință pură... o iubire pură... Divinitatea! Poți să îi spui cum dorești, dar cuvintele nu vor putea descrie niciodată tot ce am simțit atunci. Nu am experimentat nimic altceva decât iubire, empatie și compasiune față de mine însămi și față de toți cei pe care i-am cunoscut vreodată, indiferent dacă m-au rănit sau m-au ajutat. Cu această ocazie, am înțeles că până și cei care m-au rănit m-au ajutat să avansez către nivelul următor de conștiință din viața mea, într-o manieră pozitivă, chiar dacă la vremea respectivă nu mi s-a părut astfel.

Aș putea descrie acest proces ca pe o „retrospectivă a vieții", dar această expresie nu descrie nici pe departe experiența extatică pe care am trăit-o. Nu am simțit atunci nicio durere, nicio stare de mânie, nicio judecată critică (față de mine însămi sau de ceilalți) ori de vinovăție. M-am simțit doar în siguranță și foarte mult iubită.

După ce am revenit în corpul meu fizic, m-am întrebat de ce nu ne învață nimeni că suntem iubiți necondiționat și cât de puri, de perfecți, de puternici și de magnifici suntem. De ce nu ni se spune că nu va exista nicio judecată și că cel mai important lucru asupra căruia merită să ne focalizăm este iubirea, nu teama de pedeapsă? Pe de altă parte, cine ne-ar putea spune aceste lucruri? Marea majoritate a oamenilor, inclusiv cei care îi învață pe ceilalți despre ceea ce se va întâmpla după moarte, nu cunosc cu adevărat această informație. Noi nu cunoaștem altceva decât dogmele culturale și religioase ale societății în care trăim, scrise cu mii de ani în urmă de oameni care au trăit într-o epocă diferită, cu o cultură diferită.

Convingerea că vom fi judecați în viața de apoi transformă maniera în care ne trăim viața pe acest pământ, și nu într-o manieră pozitivă. Ea ne determină să ne temem de ceea ce ni se va întâmpla în lumea de dincolo. De aceea, în loc să facem bine de dragul iubirii și al armoniei, noi acționăm din teama de a nu fi pedepsiți după ce vom muri. Iar teama nu numai că nu este sinonimă cu iubirea, ci este chiar *opusul* iubirii.

În timpul experienței mele în apropierea morții, toate regretele pe care le-am simțit pentru greșelile pe care le-am comis în această viață mi-au aparținut în totalitate, nefiindu-mi impuse de vreo entitate din afara mea. Nu am fost judecată de nicio ființă severă separată de mine, care m-ar fi supravegheat vreodată, abia așteptând să greșesc cu ceva și gata să mă pedepsească atunci când am făcut-o. Societatea ne condiționează să credem că suntem supravegheați și judecați de cineva din afara noastră, întrucât trăim într-o lume duală. În dimensiunea non-dualității, nu există însă decât conștiință pură, iubire necondiționată pură și o acceptare deplină. Nu există nimic în afara noastră. Totul este interconectat și cunoscut acolo. De aceea, atunci când ajungem în lumea de dincolo noi înțelegem că atât victima cât și abuzatorul ei fac parte integrantă din *aceeași conștiință*. Nu mai

există „noi și ceilalți", ci doar *noi*. Orice alt aspect este fața opusă a aceleiași monede.

Personal, mi-aș fi dorit să știu toate aceste lucruri de la bun început. Mi-aș fi dorit să nu fiu învățată să mă tem de lumea de dincolo, de judecata și de pedeapsa de acolo. Mi-aș fi dorit să fiu învățată arta empatiei și compasiunii față de sine și față de toți ceilalți membri ai familiei mele terestre, inclusiv faptul că suntem cu toții interconectați și că orice am face, noi îi influențăm pe toți ceilalți.

Noi suntem călăuziți

Revenind la scena de pe aeroportul din Los Angeles, am încercat să îi transmit toate acestea lui Ron.

– Eu știu dincolo de orice îndoială că Trish este bine. Chiar este! l-am asigurat pe Ron. Prin urmare, nu pot decât să trag concluzia că această întâlnire a noastră a fost orchestrată de ea. Poate că atragerea mea în calea ta a fost maniera ei de a se asigura că ești bine și că îți vei găsi din nou starea de pace interioară. Este foarte important să faci tot ce îți stă în puteri pentru a avea grijă de tine. *Ea* este bine, dar o îngrijorează starea *ta* de bine.

– Îți mulțumesc! Chiar aveam nevoie să aud aceste cuvinte, mi-a spus Ron cu o mare ușurare întipărită pe chip.

Postura lui s-a schimbat vizibil, și îmi dădeam seama că discuția noastră i-a alinat durerea.

– Mă bucur că ți-am putut fi de folos, i-am spus. De asemenea, sunt ferm convinsă că Trish va continua să vegheze asupra ta. Cei pe care îi iubim nu uită niciodată de noi. Așa cum îți spuneam mai devreme, Trish te poate auzi dacă încerci să îi vorbești, așa că nu este niciodată prea târziu să ai o conversație cu ea. Vorbește-i ca și cum s-ar afla lângă tine și spune-i tot ce nu ai avut ocazia să îi spui când era în viață. Sunt convinsă că acest lucru te va reconforta, așa că ți-l recomand cu ardoare. De fapt, discută cu ea ori de câte ori simți

nevoia, de preferință atunci când ești singur, pentru ca oamenii să nu creadă că ai înnebunit sau ceva de genul acesta! am încheiat pe o notă umoristică, pentru a-l relaxa și mai mult.

– Oamenii deja cred că sunt nebun, așa că nu mai contează! mi-a răspuns Ron, izbucnind în râs.

– Bun venit în clubul meu! i-am spus, râzând cu poftă. Apropo, sunt convinsă că Trish va încerca să comunice cu tine, am adăugat. Va dori să îți spună că este bine acolo unde este. În momentele tale de liniște îi vei putea simți prezența și vei putea intui lucrurile pe care dorește să ți le transmită.

– Chiar îi simt din când în când prezența, mi-a răspuns Ron cu entuziasm. După ce ți-am vizionat unul din clipurile video, am început să mă simt puțin mai bine și m-am mai relaxat. Începând de atunci, mi s-a părut că Trish mă călăuzește cumva, ca și cum ea ar fi fost aceea care m-a condus la clipurile tale, știind că mă voi simți mai bine după ce te voi asculta vorbind.

Am simțit că roșesc ușor.

– Sunt fericită că am fost catalizatorul care i-a permis soției tale să te ajute, i-am spus cu o recunoștință sinceră.

În acel moment, ca și cum de-abia ar fi așteptat să intervină, am auzit vocea operatoarei care anunța îmbarcarea pentru zborul nostru către San Diego. Danny s-a întors către noi și ne-a spus:

– Îmi pare rău că vă întrerup, dar trebuie să ne îmbarcăm.

Îi puteam citi lui Ron ușurarea pe față. Nu mai părea bărbatul cu inima grea de dinainte. Eram conștientă că bucuria pe care a redescoperit-o recent nu se datora exclusiv cuvintelor mele, ci îndeosebi înțelegerii faptului că soția sa continua să fie alături de el, călăuzindu-l. De fapt, cel mai probabil ea a fost aceea care l-a condus către mine în acea zi, pentru a afla că *ea era bine!*

În timp ce ne ridicam cu toții, Ron s-a uitat la mine și mi-a spus:

– Nu știu cum să îți mulțumesc!

– Mi-ai mulțumit deja, i-am răspuns cu un zâmbet ușor. Mi-ai oferit următorul capitol din noua mea carte!

– Chiar te rog să folosești tot ce ți se pare util pentru a-i ajuta pe alții, mi-a spus el sincer. Ai binecuvântarea mea în a folosi această poveste.

Ne-am îmbrățișat, ocazie cu care i-am observat ochii, care înotau din nou în lacrimi, ca și cum ar fi știut că soția sa asista la această scenă. M-am îndreptat împreună cu Danny către poartă, de unde i-am făcut cu mâna pentru ultima oară lui Ron, înainte de a dispărea după colț.

Mă deranjează sincer faptul că atât de mulți oameni sunt condiționați să se aștepte și să se teamă de o judecată după moarte. Din păcate, instituțiile la care apelăm pentru a găsi răspunsuri și consolare atunci când ne simțim speriați sunt chiar cele care cultivă această credință falsă! Aproape că îmi vine să cred că acestea contează pe teama noastră pentru a ne ține sub control, astfel încât să nu îi mai rănim pe ceilalți. În mod evident, dacă analizăm situația de pe planeta noastră și închisorile care debordează de deținuți, această teorie nu funcționează prea bine.

Eu cred că dacă oamenii ar ști că *sunt* iubire și că *sunt* iubiți necondiționat, inclusiv faptul că suntem cu toții interconectați, acest lucru le-ar amplifica empatia și compasiunea reciprocă. Dacă ar integra această cunoaștere în inima lor, ei ar acționa probabil cu mai multă bunătate și respect față de ei înșiși, de semenii lor și de această planetă, căci nu ar mai aborda viața (și chiar moartea) din perspectiva fricii, ci a iubirii. Aceasta este speranța mea cea mai arzătoare.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „după moarte vom fi judecați și pedepsiți pentru păcatele noastre" este un simplu *mit,* care este *adevărul?* Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- În lumea de dincolo nu există decât iubirea și compasiunea necondiționată. Nu există o judecată de apoi sau o pedeapsă pentru ceea ce am făcut sau nu pe Pământ (lucru valabil inclusiv pentru faptele considerate abominabile pe Pământ, cum ar fi sinuciderea și chiar crima).
- Sinele nostru infinit, de care nu putem deveni plenar conștienți decât în lumea de dincolo, nu are nimic de-a face cu elementele identității noastre fizice (precum rasa, sexul, cultura sau religia). Noi nu luăm aceste elemente cu noi (nici nu ar fi de dorit).
- În lumea de dincolo noi nu mai simțim durerea, mânia, vinovăția, teama sau judecata critică. Nu mai simțim decât o înțelegere deplină, o acceptare completă, o iubire necondiționată și extazul profund al fuziunii cu natura noastră divină.

Sfaturi și exerciții

- Solicită și urmărește indiciile primite de la sufletele celor dragi care au trecut în lumea de dincolo, prin care aceștia îți transmit că sunt fericiți și bine în acea dimensiune, inclusiv că te iubesc și continuă să vegheze asupra ta. Aceste indicii sunt la fel de variate ca sufletele care le transmit. Între ele se numără apariția neașteptată sau comportamentul neobișnuit al unui animal, aprinderea unei lumini fără ca cineva să apese pe întrerupător sau un nor cu o formă interesantă care îți reamintește de persoana decedată. În alte cazuri, sufletul persoanei îți poate apărea într-un vis. Cu cât vei fi mai deschis și mai atent, cu atât mai predispus vei fi să recunoști astfel de semne.

- Cultivă o compasiune profundă față de tine însuți și de semenii tăi, acceptând faptul că toți oamenii acționează așa cum știu mai bine în momentul respectiv, cu resursele de care dispun în acel moment.
- Încearcă să înțelegi că aspectele pe care le judeci la ceilalți (și cele pe care le judecă ei la tine) sunt legate într-o mai mare măsură de aspectele tale nevindecate decât de persoana pe care o judeci. În lumea de dincolo nu mai există nimic de judecat, căci acolo suntem cu toții simultan ambele fețe ale aceleiași monede.
- Conștientizează faptul că cea mai bună metodă de a-ți crește copilul nu constă în pedepsirea lui atunci când greșește, ci în celebrarea lucrurilor bune pe care le face. Reflectează la acest lucru și întreabă-te dacă nu cumva această filozofie operează inclusiv la scară universală.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Mă încântă imaginile pe care mi le creez singur, în care îi vizualizez pe cei care au greșit față de mine „primind ceea ce merită" după ce vor muri? Sunt dispus să renunț la astfel de fantezii și să accept faptul că suntem cu toții interconectați, și deci una, astfel încât orice lucru rău îi doresc altcuiva mi-l doresc practic mie?
- Pot accepta faptul că atunci când mă consider deficitar într-o anumită privință, eu mă îndoiesc practic de perfecțiunea Universului?
- Dacă m-aș afla în acest moment pe patul de moarte, ce aș dori să le spun celor pe care îi las

în urma mea în planul fizic? Ce aspecte legate de persoana mea aș dori să le împărtășesc? Ce le-aș putea spune pentru a-i ajuta să îmi îndure mai ușor absența fizică?

Sunt conștient că nu mă tem de moartea personală sau de moartea celor dragi atunci când...

- Înțeleg că moartea nu este o destinație finală, așa că îi voi putea vedea și voi putea comunica în continuare cu cei dragi, inclusiv după moartea acestora sau după moartea mea.
- Sunt sincer fericit pentru cei care au trecut în lumea de dincolo, fiind conștient că aceștia trăiesc o stare de bucurie pură, de pace și de iubire necondiționată, dorindu-mi același lucru, indiferent cum a fost relația noastră în planul fizic.
- Sunt plin de empatie și de compasiune față de mine și de semenii mei. Nu mai judec pe nimeni, ci înțeleg faptul că suntem cu toții interconectați și expresii ale aceleiași iubiri divine, indiferent de ceea ce facem sau ce spunem în planul fizic.

Capitolul 8

MIT: OAMENII SPIRITUALI NU AU UN EGO

–Nu înțeleg, a spus Jane. Marea majoritate a învățăturilor spirituale ne spun că egoul ne împiedică să creștem spiritual și că trebuie să îl transcendem cu orice preț. Tu ești singura care susține că trebuie să ne acceptăm egoul! Cum poți să ne explici lucrul acesta?

Jane, o participantă la un seminar pe care l-am organizat într-un peisaj rural magnific din Anglia, nu dădea dovadă de lipsă de respect față de mine și nu încerca să mă contrazică cu orice preț. Nu făcea altceva decât să își exprime dorința sinceră de a-mi înțelege perspectiva.

– Aceasta este o întrebare *excelentă,* i-am răspuns. Foarte mulți oameni mi-o pun. De altfel, există opinii foarte conflictuale legate de cuvântul *ego,* așa că îți înțeleg perfect confuzia. Mă bucur că ai deschis acest subiect!

Eram un grup alcătuit din circa 25 de oameni adunați în jurul unui șemineu din restaurantul elegant al unui mic hotel din Burgh Island, o insuliță de lângă coasta de sud a

districtului Devon County din Anglia. Seminarul dura cinci zile și era organizat în colaborare cu Colegiul Schumacher, un centru al educației holistice transformatoare din satul învecinat Dartington. Ceva mai devreme, grupul nostru a făcut o excursie pe coasta Devon, călătorind cu autobuzul de la colegiu până la satul Bigbury-on-Sea. Aici, ne-am plimbat pe plaja minunată până când am ajuns la o cărare ce făcea legătura cu insulița Burgh, situată foarte aproape de țărm. Ne-am plimbat admirând peisajul superb timp de vreo oră, până când mareea a inundat cărarea, lăsându-ne izolați pe insulă.

Apa nu era foarte adâncă, dar era extrem de rece, așa că ne-am propus să nu ne întoarcem pe coastă, ci să rămânem la hotelul Burgh Island, un han vechi, construit în anul 1929, și să așteptăm aici plecarea vehiculului motorizat care făcea legătura cu coasta, transportând pasagerii pe o platformă înaltă, special construit pentru a merge prin apa puțin adâncă a mareei. Managerul hotelului ne-a explicat că vom putea lua mijlocul de transport în jurul orei 6:00 după-amiaza. Mai erau două ore până atunci. Ne-am adunat cu toții cât mai aproape de șemineu, în timp ce managerul ne-a adus un vas uriaș cu ceai aburind și câteva tăvi cu cești. Eram așezați confortabil și ne sorbeam ceaiul, când Jane și-a pus întrebarea, oferindu-ne subiectul perfect pentru a ne ocupa timpul.

Cu... sau fără ego

– Deci, Jane, pentru a-ți răspunde cât mai corect la întrebare, haide să începem prin a vedea ce înseamnă pentru tine cuvântul *ego* – sau pentru oricine altcineva dintre cei prezenți, am spus, invitându-i și pe ceilalți din grup să participe la discuție. Mai presus de orice, aș dori să înțeleg ce vrei să spui prin faptul că „egoul ne împiedică să creștem spiritual".

– De-a lungul anilor, am citit foarte multe învățături care susțin că scopul spiritualității constă în a-ți transcende egoul, a început Jane. Din câte înțeleg, egoul este acea parte

din noi care se teme de iubire și care simte nevoia de a fi mai bun decât toți ceilalți. Un ego foarte inflamat conduce la o prețuire de sine în exces, încurajându-ne să ne negăm defectele și să devenim defensivi atunci când altcineva încearcă să le scoată în evidență. Cu alte cuvinte, egoul ne spune că tot ceea este greșit se petrece din vina altora, niciodată a noastră. Pe de altă parte, dacă reușim să ne transcendem egoul, noi devenim mai puțin absorbiți în sine și mult mai focalizați asupra celorlalți, umplându-ne de compasiune și de empatie.

Kathy a intrat și ea în discuție:

– Mie mi s-a spus întotdeauna să îmi țin egoul în frâu, dacă nu doresc să devin „prea plină de mine". Un ego inflamat echivalează cu o opinie exagerat de bună legată de sine, lucru pe care ceilalți nu îl privesc cu ochi buni.

– Vă mulțumesc amândurora pentru explicațiile voastre, le-am spus. A existat o perioadă în viața mea când și eu priveam la fel lucrurile! În timpul experienței mele în apropierea morții, această perspectivă mi s-a schimbat însă. Unul din lucrurile pe care le-am înțeles în lumea de dincolo a fost acela că fiecare aspect al sinelui meu din această viață fizică – inclusiv emoțiile, mintea și egoul meu – este strict necesar pentru a putea supraviețui și prospera aici. Egoul este cel care ne conferă identitatea sau individualitatea pe care o avem. El ne permite să știm cine suntem ca indivizi și să ne exprimăm unicitatea. De altfel, dacă egoul nostru *nu* ar fi fost necesar, vă asigur că nu ne-am fi născut cu el.

Deși suntem cu toții interconectați, fiind una cu totalitatea universală, nouă ne-ar fi foarte greu să putem funcționa în această lume fizică dacă nu am avea un ego care să ne spună unde începem noi și unde se termină ceilalți. Noi avem nevoie de ego pentru a putea discerne, la fel cum facem diferența între culorile verde și albastru sau între gustul de vanilie și cel de ciocolată. De fapt, dacă nu am avea această capacitate de a discrimina, făcând diferențe prin comparații și contraste, nimic nu ar putea exista în această lume.

– Bine, dar nu ne determină identificarea prea puternică cu egoul nostru să avem o imagine exagerat de bună despre noi înșine? a întrebat Brenda.

I-am zâmbit, conștientă că aceasta este capcana în care cad marea majoritate a oamenilor, lucru valabil inclusiv pentru mine însămi, înainte de a fi trăit experiența în apropierea morții. Știam de asemenea că ceea ce urma să le spun participanților avea potențialul de a le schimba perspectiva cu 180 de grade.

Egoul este cel mai bun prieten al nostru

– Și dacă aceste afirmații nu ar fi adevărate, iar convingerea noastră în ele ne-a împiedicat să aflăm cine suntem și să ne iubim pe noi înșine? am răspuns. Ce este greșit în a avea o părere foarte bună despre tine însuți, în condițiile în care ai o părere similară inclusiv despre ceilalți oameni? La urma urmelor, cele două aspecte nu se contrazic reciproc. Dimpotrivă, eu cred că o părere proastă despre sine complică automat relațiile cu ceilalți oameni!

– Cred că înțeleg acum de ce îmi vine atât de greu să mă iubesc pe mine însămi, a declarat subit Sally. Pentru că am fost condiționată să cred că iubirea de sine este un act egoist, și implicit negativ (din cauza percepției asupra egoului)! M-am temut întotdeauna să nu fiu considerată egocentrică dacă dădeam dovadă de iubire de sine!

– Așa este! i-am răspuns plină de entuziasm, conștientă că ne apropiam de o lecție importantă.

Și dacă egoul nu este dușmanul nostru, ci mai degrabă *credința* că el trebuie evitat și suprimat? Personal, am descoperit că ideea că egoul trebuie negat cu orice preț are exact efectul opus. Prin focalizarea constantă asupra lui, negarea, restricționarea, blocarea și verificarea lui, noi devenim practic obsedați de egoul nostru. Această atitudine ne sufocă și ne împiedică să ne exprimăm adevărul ființei noastre.

Pe de altă parte, am continuat, cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, acceptându-ne egoul și realizând că acesta reprezintă un aspect necesar în această lume fizică, cu atât mai ușor ne este să ne descoperim dincolo de egoul nostru și să devenim conștienți de sinele nostru infinit, care include egoul, dar îl transcende în același timp. Cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, cu atât mai mică devine nevoia noastră de a ne inflama egoul prin laudă de sine și megalomanie. În plus, iubirea de sine ne face să nu mai simțim nevoia de a fi defensivi și de a ne proteja egoul, și cu atât mai puțin de a avea nevoie de ceilalți pentru a ne iubi într-un anumit fel, astfel încât egoul nostru să se simtă pus în valoare. Personal, am descoperit toate acestea din experiența personală. Cu cât mă iubesc mai mult pe mine însămi, cu atât mai puțin mă asociez exclusiv cu egoul meu, conștientă că identitatea mea este mult mai măreață și că poate exista cu sau fără ego.

– Vrei să spui că egoul nostru ne permite să ne cunoaștem pe noi înșine în starea noastră de separație de ceilalți? m-a întrebat Henry. Încerc să reconciliez contradicția aparentă generată de faptul că trebuie să devenim conștienți de faptul că suntem una cu ceilalți, dar în același timp ne naștem cu un ego care facilitează simțul separării de ei. De ce trebuie să fie lucrurile atât de complicate? De ce nu putem fi ori una cu ceilalți, ori separați? De ce trebuie să coexiste ambele aspecte în noi?

Noi suntem una... și în același timp mai mulți

– De cele mai multe ori, am spus, noi *nu* ne confruntăm cu această dilemă atât timp cât ne aflăm în această lume fizică, căci cei mai mulți dintre noi nu au decât rareori (poate niciodată) senzația că sunt conectați cu „tot-ceea-ce-există". Noi ne considerăm separați și distincți. Atunci când am ajuns în lumea de dincolo, m-am aflat într-o stare pe

care eu o numesc „non-dualitate". În acea stare nu exista nicio separație, ci doar o senzație de unitate. În acea lume suntem cu toții iubire și conștiință pură, care reprezintă substanța noastră. Rezonam în totalitate cu tot ceea ce există, într-o stare de empatie perfectă, în care nu știam unde mă termin eu și unde încep ceilalți.

În același timp, eram conștientă că sunt o ființă unică. Mi-am recunoscut cu ușurință tatăl și cea mai bună prietenă (aflați în lumea de dincolo), precum și alte entități – distincte de mine. Poate părea un paradox, dar în acea lume nu mi s-a părut deloc astfel. Eram cu toții fuzionați în aceeași conștiință comună. Era ca și cum ai privi culoarea roșie din spectrul vizibil al luminii, care reunește o infinitate de culori în aceeași rază. Este ușor să îți dai seama că roșul nu este totuna cu portocaliul sau cu galbenul, dar locul exact în care se termină o culoare și în care începe o alta este imperceptibil. Culorile nu pot fi separate cu o precizie maximă. Aceasta era maniera mea de a percepe în acea lume. Eram unică și ușor de recunoscut, dar în același timp între mine și ceilalți nu exista nicio separație.

Atunci când pătrundem într-un corp fizic, am continuat, noi avem în același timp o conștiință și un ego. De aceea, noi numim această stare *dualitate*. În starea de non-dualitate suntem conștiință pură, împărtășind aceeași unitate. În această stare noi nu putem cunoaște plăcerea personală ca o experiență distinctă, întrucât nu există o durere alternativă, separată de restul emoțiilor și experiențelor. Nu putem cunoaște nici bucuria ca o emoție separată, încât nu există o suferință alternativă experimentată ca fenomen unic. În lumea nefizică, singurul lucru pe care îl experimentăm este iubirea necondiționată, o combinație a tuturor emoțiilor și experiențelor tuturor entităților care există în creație. Iubirea necondiționată emană din unitatea universală. Pe de altă parte, în această lume fizică noi *putem* simți starea de bucurie, întrucât știm ce înseamnă să *nu* o simțim. La fel, putem simți

durerea deoarece știm ce înseamnă să trăiești fără durere. Cu alte cuvinte, avem puncte de referință contrastante.

În starea de non-dualitate nu există astfel de puncte de referință, pentru că nu există opuși. Există doar unitate și o iubire necondiționată, ceea ce înseamnă că nu mai există nimic în afara sinelui. Totul *există pur și simplu*. Senzația mea a fost că noi *optăm* pentru a veni aici în vederea experimentării realității separației, iar egoul este absolut necesar pentru a putea percepe această realitate și pentru a putea experimenta aceste sentimente. Fără un ego, noi ne-am întoarce automat la starea de non-dualitate, de unitate, de conștiință pură.

– Înțeleg ce vrei să spui, a intervenit Melissa. Toate marile filme și piese de teatru au un protagonist și un antagonist. Dacă nu ar exista ambele personaje, publicul nu ar putea recunoaște caracterele scenariului. Dacă antagonistul nu ar avea un protagonist pe care să îl combată, nimeni nu și-ar da seama că este un antagonist, și invers. Avem nevoie de amândoi pentru a sesiza plenar personalitățile lor și adevărata lor natură.

Linda, care a păstrat tăcerea în tot acest timp, a luat din nou cuvântul.

– Nu sunt convinsă încă! Soțul meu are un ego uriaș, și mă înnebunește! Este întotdeauna convins că are sută la sută dreptate! Întotdeauna știe ce este mai bine pentru toți ceilalți și nu își cere niciodată iertare! Din punctul lui de vedere, este întotdeauna vina celorlalți! Îmi vine greu să accept fără rezerve faptul că are tot dreptul din lume să „își accepte egoul"!

Toată lumea a izbucnit în râs în fața revoltei Lindei.

– Hei, s-a băgat în vorbă și Sally, această imagine îmi amintește de soțul meu!

Am izbucnit cu toții din nou în râs.

– Deci, Linda și Sally, am spus, dacă v-ați propune să vă convingeți soții să o lase mai moale cu egoul, cum ați proceda?

– Tocmai asta este, a izbucnit Linda exasperată. Soțul meu refuză să accepte că are un ego uriaș! Pur și simplu nu realizează acest lucru! În schimb, noi ceilalți trebuie să îl suportăm!

– Exact cum bănuiam, am spus. Încă nu am cunoscut vreodată pe cineva care să își recunoască egoul.

– Deci, ai vreo idee ce putem face pentru a ne reconcilia cu oamenii care au un ego cât casa? m-a întrebat Sally. Nu pot nici măcar să concep să îi spun soțului meu să își accepte egoul! Nu cred că i-ar mai ajunge vreodată cineva la nas! Este și așa suficient de plin de el!

Sala s-a umplut din nou de hohote de râs, iar participanții au început să relateze diferite povești legate de egoul excesiv al diferitor persoane din viața lor.

Egoul și conștiința

– Bun, haideți să ne folosim din nou imaginația, le-am spus celorlalți, creând o metaforă pentru a explica în ce fel înțeleg eu rolul egoului. Imaginați-vă că ne-am născut cu toții cu o telecomandă în mâna noastră micuță, pe care nu există decât două butoane, oarecum similare celor care controlează volumul la radiourile mai vechi. Butoanele pot fi rotite, având gradații progresive de la 0 la 10. Ele nu cresc însă volumul, ci „egoul" și respectiv „conștiința". Să spunem că atunci când ne naștem, ambele butoane sunt fixate pe nivelul 10, ceea ce înseamnă că venim în această lume cu intenția de a ne trăi viața la o intensitate maximă, atât din perspectiva unui ego sănătos cât și din aceea a unei lucidități conștiente.

Faptul că butonul conștiinței este dat la maxim arată că noi suntem plenar conștienți de conexiunea noastră cu Universul și cu tot ceea ce există în el. Eu cred că noi ne naștem conștienți de dorințele noastre cele mai arzătoare și de motivele pentru care am dorit să venim pe Pământ pentru

a experimenta această lume fizică. Cel puțin în primii cinci ani de viață, noi putem simți conexiunea cu sufletele dragi din lumea nefizică. Le putem auzi șoaptele în inima noastră, călăuzindu-ne și implorându-ne să nu uităm cine suntem și de ce am venit aici.

Nu trece însă mult și zgomotul lumii exterioare începe să ascundă aceste șoapte interioare, de regulă din cauza oamenilor din jurul nostru, altminteri bine intenționați de cele mai multe ori (unii mai puțin decât alții însă). În scurt timp începem să absorbim temerile celorlalți, care ne învață cum să supraviețuim și să avem succes în „lumea *reală*". Simultan, ei ne învață însă că nu este bine să ne bazăm pe empatie și pe conexiunea cu restul lumii. Mai mult decât atât, ne spun că lumea din care am venit și conexiunea pe care o simțim cu ea nu este decât o fantezie. Prin urmare, noi începem să ne bazăm din ce în ce mai puțin pe conștiința noastră, pe măsură ce învățăm să navigăm prin această lume fizică. Cu alte cuvinte, începem să dăm din ce în ce mai încet volumul lucidității conștiente.

În tot acest timp, butonul egoului rămâne dat la maxim. Prin urmare, egoul tinde să devină din ce în ce mai dezechilibrat prin comparație cu luciditatea noastră conștientă. Acesta este momentul în care începem să fim acuzați că suntem egocentrici, așa cum se întâmplă cu oamenii despre care ați vorbit mai devreme. (Le-am făcut cu ochiul.) Prin urmare, nu se pune problema că aceștia au un ego uriaș sau că au devenit mai egotici. Ei *par* astfel pentru simplul motiv că butonul conștiinței lor este dat la minim, în timp ce cel al egoului rămâne dat la maxim. Această situație este foarte comună pe Pământ, făcându-ne să uităm complet de conexiunea noastră cu unitatea. Empatia pe care o avem față de cei din jur este dată pe „mut", iar noi ajungem să credem că nu suntem nimic mai mult decât egoul nostru.

Când eram mică, auzeam tot timpul oameni bine intenționați din jurul meu spunându-mi să nu fiu egoistă sau

egocentrică. Îndeosebi în cultura indiană, fetelor și femeilor li se spune să își suprime sau să își țină egoul sub control. De când mă știu, am fost descurajată să îmi exprim individualitatea. În mod normal, nu ar fi trebuit să cunosc succesul și să devin mai populară sau mai inteligentă decât bărbații cu care m-aș fi putut căsători cândva. Dacă *eram* populară, inteligentă sau dacă aveam succes, riscam să nu îmi pot găsi niciodată un soț. În cultura mea, femeile sunt judecate foarte aspru dacă nu se mărită până la o anumită vârstă. În consecință, pentru a le face pe plac celor din jurul meu și pentru a mă integra în comunitate, mi-am dat butonul egoului aproape la minim.

Așa se face că în cazul meu, ambele butoane erau date la minim, ceea ce m-a făcut să nu operez decât la o fracțiune din volumul cu care m-am născut. Nu mă manifestam plenar și nu îmi permiteam să fiu cea care m-am născut să fiu. M-am tratat singură ca pe un preș pentru alții, lăsându-i pe ceilalți să mă calce în picioare. Eram atât de speriată de gândul că aș putea fi judecată și etichetată drept egocentrică încât m-am pus întotdeauna pe ultimul loc. Cu alte cuvinte, am încercat să devin cât mai neînsemnată, pentru ca ceilalți să pară cât mai mari. De-a lungul anilor, suprimarea sinelui meu real s-a manifestat sub forma cancerului.

Mai întâi de toate, cunoaște-te pe tine însuți

– Prin urmare, la fel ca în cazul butonului conștiinței, eu cred că reducerea „volumului" egoului poate fi la fel de nocivă, am continuat. Nu vreau să spun cu asta că orice om care nu se exprimă plenar se va îmbolnăvi de cancer, nici vorbă! Dar egoul ne ajută să identificăm cine suntem și de ce ne aflăm aici. Nimeni nu ne poate cunoaște sinele mai bine decât noi înșine. Numai noi putem avea acces la aspectul cel mai profund al ființei noastre, la acea parte din noi care știe cine suntem, de ce ne aflăm aici și de ce avem nevoie pentru

a funcționa la capacitate maximă. De fapt, înțelegerea acestor lucruri reduce la minim traumele și dramele pe care ni le creăm singuri în încercarea de a le face tuturor pe plac, uitând de noi înșine de-a lungul procesului.

Din păcate, societatea nu ne încurajează să ne punem astfel de întrebări și să explorăm cine suntem. Atunci când ne ducem la școală, suntem învățați că introspecția și autoexplorarea reprezintă o pierdere de timp și un lux inutil, fiind activități egocentrice. În consecință, foarte mulți oameni care simt dorința de a-și aprofunda cunoașterea de sine renunță la acest lucru, temându-se să nu fie criticați de ceilalți. Ei continuă să își dea din ce în ce mai încet „volumul" egoului lor, uitând cine sunt și de ce au venit în această lume, și devenind din ce în ce mai dezechilibrați.

– Mulțumesc pentru aceste explicații, a spus Henry. Acum înțeleg că atât egoul cât și conștiința sunt la fel de necesare, și că trebuie să le dăm pe amândouă la maxim pentru a trăi plenar experiența vieții!

Părea sincer mulțumit, și mi-a făcut plăcere faptul că am reușit să le explic aceste lucruri.

– Eu cred că cel mai important lucru pe care îl putem face pentru noi înșine... și pentru ceilalți este să devenim conștienți de sine! am continuat. Cunoașterea de sine presupune să înțelegem ce anume ne face fericiți și ce nu. Ea presupune cultivarea lucidității, pentru a alege o cale care ne poate conduce la mai multă iubire și la o stare de bine mai mare. De asemenea, presupune înțelegerea faptului că suntem mult mai măreți, mai puternici și mai magnifici decât am fost făcuți să credem. Atunci când ajungem să ne cunoaștem și să ne iubim pe noi înșine, noi le putem transmite această iubire și această conștiință inclusiv altora. Manifestarea plenară și cu bucurie a sinelui nostru, la volum maxim și oriunde ne-am afla (în locul unui sine disfuncțional, speriat și dependent), este cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru noi înșine și pentru ceilalți.

Am observat că tăcerea era atât de deplină în sala restaurantului încât puteai auzi chiar și cel mai mic foșnet. Toată lumea părea complet absorbită de conversația noastră. Singurul zgomot care se mai auzea era cel produs de lemnele care ardeau în șemineu.

– De multe ori, am continuat, ni se pare (mai ales dacă privim știrile de la televizor) că trăim într-o lume plină de oameni neputincioși, slabi și temători! Dat fiind că asta cred despre ei înșiși, aceasta este imaginea pe care o afișează în exterior, împărtășind-o cu restul lumii. Marea majoritate a oamenilor nu sunt încurajați să se cunoască pe ei înșiși, dându-și ambele butoane la maxim.

Deci, Linda, revenind la ce spuneai mai devreme, când te întrebai cum putem reacționa în preajma oamenilor care au un ego uriaș: dacă cineva are egoul dat la volumul maxim, tot ce trebuie să facem este să îl încurajăm să își dea la volum maxim inclusiv butonul conștiinței, pentru a-și echilibra existența și pentru a se reconecta cu ceilalți. El nu trebuie forțat să își reducă butonul egoului, ci doar învățat să se reconecteze cu sinele său și cu ceilalți oameni.

– Mi se pare corect, mi-a răspuns Linda, dar cum aș putea face acest lucru?

– Ai putea începe prin a-ți întreba soțul ce anume îl face fericit sau cel îl pasionează cel mai tare. Întreabă-l ce ar alege dacă ar putea face absolut orice – unde s-ar duce? Ce vise neîmplinite mai are? Întreabă-l de asemenea de ce anume se teme. Dacă ți se pare prea mult să îi pui din senin toate aceste întrebări, începe prin a-i propune o întâlnire romantică în fiecare săptămână. Programați-vă împreună o seară în care să închideți toate aparatele electronice și să nu faceți altceva decât să conversați. În continuare, folosește-te de această oportunitate pentru a-i pune întrebările de mai sus.

Pentru a-ți fi și mai ușor, începe prin a-i spune care sunt aspectele pozitive pe care le apreciezi la el și ce anume îți place cel mai mult la el. Împărtășește-i de asemenea visele

tale și ceea ce îi dorești *lui,* ce anume te amuză și te face fericită. În acest fel, poate se va deschide și îți va spune la rândul lui ce simte și ce gândește.

Dacă există ceva în viața lui care l-a afectat (spre exemplu, dacă știi că mama i-a murit recent), adu cu delicatețe subiectul în discuție și întreabă-l ce simte. I-ai putea spune ceva de gen: „Mi-e dor de ea. Mă gândesc adeseori la ea. Tu ce simți? Pun pariu că și ție ți-e dor de ea!"

Reține însă: dacă butonul egoului lui este dat la maxim și cel al conștiinței este dat la minim, trebuie să abordezi astfel de conversații cu foarte multă delicatețe. În timp și cu multă răbdare, vei putea face însă acest lucru. Și crede-mă, *merită!*

– Această discuție mi s-a părut extrem de utilă, mi-a spus Linda cu entuziasm. Cred că voi putea face ce mi-ai spus! Sinceră să fiu, de-abia aștept să ajung acasă!

Călăuzirea copiilor și adolescenților

– Ce ne poți spune însă despre copii? m-a întrebat Shondra. Se aplică toate acestea și în cazul lor? Eu am doi copii adolescenți, complet egoiști! Nu știu altceva decât ce vor ei! Pot aplica aceeași metodă pentru a-i încuraja să devină mai conștienți?

– Cu copiii este mai ușor de lucrat, căci nu au stat suficient de mult timp pe Pământ, așa că sunt mai apropiați de esența lor, am început să îi explic. Ajutarea copiilor să își dea la maxim butonul conștiinței este chiar amuzantă. Dacă un copil îți povestește despre prietenii săi imaginari sau îți spune că l-a vizitat bunica decedată, nu te grăbi să îl descurajezi, spunându-i că totul se petrece numai în imaginația lui. Copiii mici sunt foarte sugestibili. De aceea, dacă le spui că ceea ce experimentează nu este adevărat și că se petrece doar în imaginația lor, ei cred ceea ce le spui, iar această convingere le blochează acest gen de experiențe. La urma urmelor, de unde știm noi că nu sunt adevărate? Poate că ele nu au

nimic de-a face cu imaginația. Poate că cei mici simt cu adevărat sufletele celor dragi care îi călăuzesc și comunică cu ei.

În cazul adolescenților, îți sugerez să aplici această metodă sub forma unui proiect sau a unui joc. Spre exemplu, să spunem că ai ieșit la cumpărături cu ei și că vezi pe cineva într-un scaun cu rotile. De îndată ce persoana handicapată nu te mai poate auzi, roagă-ți copiii să se gândească cum ar fi să stai toată ziua într-un scaun cu rotile, și totuși să îți continui activitățile de zi cu zi: să urci în mașină, să te duci la cumpărături, să faci duș sau chiar să mergi la baie. Poți aprofunda cât de mult dorești conversația. Le poți chiar sugera adolescenților să scrie un eseu pe această temă, sau și mai bine, să încerce pe pielea lor acest lucru, măcar o zi sau două! Privește apoi cum copiii caută modalități creatoare pentru a-i ajuta pe cei aflați într-un scaun cu rotile. Nu contează dacă vin cu soluții ciudate și nepractice. Ceea ce contează este să îi încurajezi să își dea la maxim luciditatea și empatia față de ceilalți.

Într-o altă zi, dacă vezi o persoană fără adăpost, întreabă-ți copiii adolescenți cum cred ei că s-ar simți dacă nu ar avea niciun ban, dacă le-ar fi foame și dacă nu ar avea o casă în care să se adăpostească de furia naturii. Și de această dată, pune-i să aprofundeze cât mai mult subiectul, eventual să scrie despre el: ce ar simți, ce ar face și cum ar proceda ca să supraviețuiască. Le-ai putea sugera chiar să stea o zi cu foarte puțină mâncare, pentru a experimenta pe pielea lor ce înseamnă să îți fie foame.

Există multe alte conversații similare pe care le poți avea cu copiii. Spre exemplu, îi poți întreba cum s-ar simți dacă ar fi copilul cel mai agresat din școală, pentru că este diferit de ceilalți. Privește astfel cum empatia copiilor tăi față de persoanele care se situează de regulă în afara sferei lor de interes începe să crească. Copiii își dezvoltă astfel capacitatea de a simți ce simt ceilalți, iar în final vei avea niște copii lucizi și sensibili, care le vor lua întotdeauna apărarea celor defavorizați!

– Mi se par niște idei excelente, a spus Shondra. Mă întreb de ce nu le încorporează școlile în programa lor, în loc să îi împingă tot timpul pe copii să intre în competiție unii cu ceilalți și să se teamă de cei diferiți de ei.

– De asemenea, ai grijă cum le transmiți mesajul, am adăugat. Personal, nu i-aș spune niciodată unui tânăr: „Trebuie să ai mai multă compasiune! De ce nu te gândești niciodată la ceilalți? Ești atât de egoist!" Copiii nu suportă astfel de mustrări/jigniri, iar în acest fel nu vei face decât să îi îndepărtezi și mai mult. Știu foarte bine despre ce vorbesc, căci aceasta a fost experiența mea în copilărie. Convingerea că eram egoistă (indusă de ceilalți) nu a făcut decât să îmi diminueze lumina interioară, făcându-mă să mă tem să o las să strălucească în afara mea. Nimeni nu ar trebui să le dorească așa ceva copiilor săi!

– Sunt foarte bucuroasă că ne-ai explicat toate aceste lucruri despre ego, a intervenit Jane în discuție (tăcuse o vreme). Oamenii se așteaptă de regulă ca maeștrii spirituali să își transceandă egoul, după care îi judecă atunci când li se pare că *nu* și l-au transcens. Să nu mai vorbim de maniera în care ne judecăm singuri din cauza egoului nostru. Acum înțeleg însă că *nu este posibil* să trăiești în lumea fizică fără un ego, ba chiar este *absolut necesar* să ai un ego sănătos și puternic. Atât timp cât ne aflăm pe Pământ, noi avem nevoie de egoul nostru pentru a putea supraviețui și pentru a experimenta toate lucrurile pentru care ne-am născut în această lume – toate calitățile contrastante care alcătuiesc realitatea noastră fizică. Dintr-odată, lucrurile par să capete mai mult sens.

– Așa este, i-am răspuns. Convingerea că trebuie să ne transcendem sau să ne controlăm egoul este atât de larg răspândită în comunitățile spirituale și religioase încât mulți maeștri spirituali chiar ajung să se teamă să nu își dezamăgească adepții, temându-se că aceștia ar putea descoperi că au și ei un ego. Dacă am înțelege că avem *cu toții* un ego și

că acesta reprezintă un aspect important și absolut necesar al experienței noastre pe acest pământ, noi am respira mai ușor și ne-am permite într-o mai mare măsură să fim cei care suntem, în loc să pretindem că suntem altcineva. Paradoxul face ca de îndată ce ne acceptăm egoul și îi înțelegem scopul, acesta să nu mai fie o problemă! Noi devenim transparenți și nu mai simțim nevoia de a ne alimenta, de a ne suprima sau de a ne nega egoul. Dimpotrivă, ajungem să ne bucurăm de el într-o manieră sănătoasă atât pentru noi înșine, cât și pentru cei din jur!

Devino Dumnezeul care ești

– Ne spui adeseori că trebuie să știm cine suntem cu adevărat, a luat cuvântul James, care la cei 20 și ceva de ani ai săi, era cel mai tânăr din grupul nostru. Ce înseamnă însă acest lucru? Cine suntem *noi*, de fapt?

– Lucrurile sunt mult mai simple decât par la prima vedere, i-am răspuns. Mi-aș dori sincer ca oamenii să fie învățați acest mesaj încă din copilărie. Mi-aș dori ca *eu însămi* să fi fost învățată acest lucru, în loc să fiu încurajată să fiu competitivă și să îmi ascund sinele real. Tot ce trebuie să știm noi este că suntem însăși Divinitatea care se manifestă în momentul prezent prin corpul nostru... că fiecare dintre noi este una cu Dumnezeu, care se exprimă prin el în această lume tridimensională.

Ori de câte ori ni se spune să fim competitivi – respectiv să obținem note mai mari la școală decât ceilalți elevi pentru a intra la facultăți mai bune și pentru a obține mai târziu slujbe mai bune, întrucât bunăstarea nu este suficientă pentru toată lumea – ceea ce ni se spune de fapt este că suntem separați. Eu trebuie să fiu mai bună decât tine pentru a reuși în viață. Trebuie să mă tem de tine și să simt că succesul tău reprezintă o amenințare la adresa succesului meu. Unii oameni ajung chiar la extreme, împiedicându-i cu

orice preț pe ceilalți să le-o ia înainte. De multe ori, această atitudine se datorează faptului că butonul conștiinței lor este dat la minim, în timp ce cel al egoului rămâne dat la maxim. Ei nu mai sunt deloc conștienți de nevoile și de sentimentele celorlalți, și nu mai simt conexiunea cu ei. Singurul lucru de care rămân conștienți sunt nevoile și temerile lor personale.

Imaginați-vă însă ce s-ar întâmpla dacă am fi încurajați să ne menținem inclusiv butonul conștiinței dat la maxim, dacă am fi învățați să colaborăm, nu să intrăm în competiție cu ceilalți. Cât de diferită ar fi această lume! Dacă s-ar întâmpla așa ceva, eu cred că pe acest pământ ar predomina compasiunea, respectul și iubirea față de planetă și față de toți locuitorii ei.

Mulți participanți m-au aprobat dând din cap. Era evident că am atins o coardă sensibilă prin cuvintele mele. Am făcut o scurtă pauză, căci îmi doream ca toată lumea să fie foarte atentă la ceea ce urma să spun în continuare, dat fiind că pentru mine această lecție s-a dovedit a fi una dintre cele mai importante.

– Un lucru pe care l-am remarcat a fost faptul că atunci când îmi aduc aminte cine sunt – Divinitatea care se exprimă pe sine prin intermediul acestui corp, al acestei personalități, al acestui ego, al acestei culturi și al acestei vieți – oamenii din jurul meu se schimbă și reacționează la ceea ce simt în interiorul meu, am continuat. Circumstanțele mele exterioare se schimbă, la fel ca și reacțiile mele la situațiile cu care mă confrunt. Eu cred că *absolut toți oamenii* sunt infinit mai puternici decât cred și că niciunul dintre ei nu este privat de această putere. Cele care ne orbesc, făcând-ne să uităm de forța universală divină din interiorul nostru, sunt doar convingerile și condiționarea noastră. Noi trăim la unison cu divinitatea în fiecare moment, chiar dacă nu suntem conștienți de acest lucru. De bună seamă, nu mă refer acum la Dumnezeul religiilor organizate, așa că acest lucru este adevărat inclusiv pentru cei care nu cred deloc în

Dumnezeu. Chiar și aceștia își pot realiza viziunea supremă a sinelui lor, înlocuind imaginea Divinității cu orice arhetip al perfecțiunii.

În sala restaurantului s-a lăsat din nou tăcerea. Îmi dădeam seama că participanții reflectează asupra cuvintelor mele, conștienți că viața lor s-ar putea schimba dramatic dacă ar accepta acest adevăr absolut vital.

– După părerea mea, unul din lucrurile care m-au făcut să mă îmbolnăvesc de cancer a fost faptul că am uitat de divinitatea mea lăuntrică, că eu – la fel ca toți ceilalți oameni și ca tot ceea ce există în Univers – sunt una cu divinul, care se manifestă prin viața mea. În consecință, nu am fost capabilă să aleg cele mai potrivite căi pentru a mă bucura de starea de bine și de fericire. Datorită nivelului minim la care mi-am dat butonul conștiinței de sine, pur și simplu nu am avut acces la aceste căi.

În timpul experienței mele în apropierea morții, mi-am amintit subit că tot ce trebuie să fac este să redevin eu însămi și să îmi retrăiesc adevărul divin. Trebuia însă să știu *cu fiecare celulă din corpul meu* că sunt divinul care se manifestă în această lume, adevăr pe care nu îl puteam personifica decât fiind eu însămi – una din miriadele de modalități prin care divinul devine manifest în această viață. Chiar dacă mi-aș aminti acest lucru de o sută de ori pe zi, nu ar fi prea mult. Cu toții suntem o expresie a conștiinței divine care se manifestă prin corpurile noastre, aici și acum, în acest moment. Personal, nu cred că există adevăr mai important de care ar trebui să fim conștienți în permanență.

Începe cu egoul, dar continuă cu viața

– Sună absolut uimitor, a spus Deborah, dar dacă este atât de grozav să trăiești cu butonul conștiinței de sine dat la maxim pentru a-ți aminti astfel cine ești și de ce ai venit în această lume, nu înțeleg ce este greșit în a-ți da la minim

butonul egoului. Ce rău poate face acest lucru? După părerea mea, am deveni astfel niște oameni mai buni.

– Îmi dau seama de ce un volum maxim al conștiinței de sine și unul minim al egoului poate *părea* că ne transformă în niște oameni mai buni, cel puțin atunci când interacționăm cu ceilalți. În realitate, eu nu cred însă că am putea supraviețui în lume în acest fel. Eu cred că butonul egoului face parte integrantă din mecanismul nostru de supraviețuire, le-am explicat participanților. Dacă în acest moment aș fi numai conștiință de sine și nu aș avea niciun ego, eu m-aș afla exact în starea pe care am trăit-o în timpul experienței în apropierea morții. În acea lume în care nu aveam un corp fizic îmi era greu să îmi separ identitatea, emoțiile etc., de restul existenței. Simțeam emoțiile celorlalți la fel de intens ca propriile mele emoții. Simțeam integral durerea celor răniți și cea a abuzatorilor lor, generată de propria lipsă a iubirii de sine.

Prin urmare, în acea stare nu puteam face diferența între „bine" și „rău", căci „binele" și „răul" *nu* mai existau. Simțeam o stare de empatie și de compasiune față de toate creaturile de pe planetă și o iubire necondiționată pentru toată lumea, inclusiv pentru cei care m-au rănit, înțelegând că au făcut acest lucru numai din ignoranță și din cauza propriei lor suferințe. Este foarte greu să rămâi scufundat în această stare în timp ce trăiești pe acest pământ, căci aici avem de-a face tot timpul cu alți oameni, în toate aspectele vieții noastre. Dacă ai trăi astfel, ai deveni extrem de vulnerabil. Ai deveni o țintă pentru cei cu egoul dat la maxim, căci nu ai simți pentru ei decât o iubire necondiționată, inclusiv propria lor durere. Noi avem nevoie de un mecanism care să ne ajute să supraviețuim în această lume, pentru a nu ne rătăci complet prin hățișul cererilor, durerilor și emoțiilor celorlalți oameni. Din fericire, există un astfel de mecanism care ne stă la dispoziție, și anume chiar egoul nostru!

Mai mulți participanți au chicotit, iar alții au dat din cap în semn de aprobare.

– Poate că dacă toată lumea și-ar da egoul la minim și ar trăi pe nivelul conștiinței de sine, a sugerat James, ar fi mai ușor să facem același lucru.

– Probabil că aceasta este ideea care stă la baza *ashram*-urilor și comunelor, a spus Shondra: aceea de a crea o comunitate în care să ne lăsăm egoul la poartă și să ne reunim pe un nivel al conștiinței pure. În acest caz, ce rost mai are însă să venim pe Pământ? De ce nu am rămâne în starea de non-dualitate, în loc să venim într-un loc în care egoul este atât de important?

– Deși comunele și *ashram*-urile sunt o idee bună pentru a trăi mai conștient, a spus și Kathy, lucrurile nu se derulează nici în interiorul lor foarte simplu, căci oamenii își iau egoul cu ei oriunde s-ar duce. Personal, am locuit odată într-un *ashram*, și deși în general m-am simțit foarte bine, am constatat că cu cât oamenii rămân mai mult timp în el, cu atât mai evident le devine egoul. Mulți dintre ei erau la fel de competitivi în interiorul *ashram*-ului cum erau și în lumea exterioară. Erau competitivi chiar și în privința învățăturilor spirituale. Toți doreau să îi demonstreze *guru*-lui că erau mai spirituali decât ceilalți! Ca să nu mai vorbim de faptul că toți încercau să capteze cu orice preț atenția gurului, pentru a deveni favoriții acestuia. De altfel, când gurul nu a obținut exact ce aștepta de la discipolii care se ocupau de nevoile lui, l-am văzut chiar și pe el izbucnind și certându-i!

– Eu cred că atunci când ne negăm egoul, acesta iese la lumină în cele mai neașteptate și mai necontrolate situații, am spus. Pe de altă parte, dacă ne acceptăm egoul și îi recunoaștem existența (acceptarea este un aspect important al venirii noastre în această lume), el nu mai simte nevoia să ne ia prin surprindere în cele mai inoportune momente! Personal, cred sincer că este foarte dificil să trăim în această lume fără un ego. Așa se explică de ce oamenii care se luptă din greu să trăiască pe nivelul conștiinței pure, nedorind

niciun fel de implicare a egoului lor, sfârșesc prin a duce o viață foarte retrasă, similară celei a sihaștrilor.

– Vă puteți imagina o relație în care un partener care are butonul egoului dat la maxim și cel al conștiinței dat la minim, iar celălalt are butoanele inversate? a întrebat James. Gândiți-vă puțin cum ar arăta o *astfel* de relație!

– Uau! a spus Kathy. Pun pariu că partenerul cu egoul dat la maxim ar controla integral relația, în timp ce celălalt l-ar tolera cu detașare!

– Dacă nu am avea un ego, am adăugat, ar fi imposibil să ne îndeplinim chiar și cele mai elementare nevoi. Mai mult decât atât, ne-am deschide în fața abuzurilor celor din jur. De aceea este atât de important să ne iubim sinele – și să avem un ego!

Ca la un semnal, managerul hotelului a apărut și ne-a anunțat că a sosit vehiculul de transport pentru a ne transfera pe coasta principală. Probabil că se aștepta să chiuim de bucurie că suntem „salvați", dar nu a auzit decât un cor de exclamații de gen: „O, atât de curând?" Trecuseră însă două ore și se făcuse aproape 6:00 seara! Ne-am terminat ceaiul, ne-am adunat lucrurile și am ieșit din hotel, îndreptându-ne către plajă, unde ne aștepta vehiculul.

Unul câte unul, ne-am urcat pe scara ce ducea către platforma ridicată a vehiculului. În timp ce acesta ne ducea către coasta Angliei, ne-am uitat la oceanul ce părea nemărginit. Când am ajuns pe coastă, ne-am dat jos și am început să mărșăluim prin nisip către locul în care ne aștepta autobuzul pentru a ne duce înapoi la colegiu. În timp ce ne apropiam de Dartington, toată lumea era bine dispusă. Izolarea pe acea insuliță s-a dovedit un regal, o oportunitate neașteptată pentru o discuție foarte profundă!

Eram convinsă că restul seminarului se va dovedi o experiență la fel de semnificativă pentru toată lumea, acum că am avut prilejul de a lămuri de ce avem nevoie de egoul nostru în această lume fizică, mai ales dacă ni-l menținem în

echilibru cu luciditatea noastră conștientă, care ne spune că suntem cu toții interconectați, făcând parte integrantă din aceeași totalitate. O dată în plus, am fost uimită să constat cât de mult este îmbogățită experiența noastră în planul fizic atunci când știm să ne iubim și să ne onorăm pe noi înșine și când știm rolul pe care am venit să îl jucăm în această lume.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „a fi spiritual înseamnă să îți transcenzi egoul" este un simplu *mit,* care este *adevărul?*

Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- Egoul nu este dușmanul nostru, iar noi nu trebuie să îl transcendem. El ne este strict necesar pentru a putea supraviețui în această lume fizică.
- Noi optăm pentru a veni în lumea fizică cu scopul de a experimenta separarea și dualitatea, respectiv toate calitățile contrastante care alcătuiesc realitatea de aici. Fără ego, această experiență ar fi imposibilă.
- Atunci când ne naștem, noi suntem predispuși să avem *în egală măsură* un ego echilibrat și o conștiință lucidă.
- Iubirea de sine nu este un lucru egoist, ci este absolut vitală pentru o sănătate optimă și pentru a fi fericiți.
- Cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine și cu cât ne acceptăm mai plenar egoul, cu atât mai ușor ne vine să ne percepem dincolo de filtrul egoului și să devenim conștienți de sinele nostru infinit.

Sfaturi și exerciții

- Gândește-te la maniera în care îți trăiești viața și interacționezi cu ceilalți, inclusiv la gândurile și la emoțiile tale. Propune-ți să conștientizezi cât de mare sau de mic este dat volumul egoului și cel al conștiinței tale.
- Dacă ai în apropiere pe cineva care are un dezechilibru între cele două butoane (în favoarea egoului), încurajează-l să își amplifice conștiința de sine. În acest scop, pune-i întrebări legate de visele, aspirațiile și chiar temerile sale. Simultan, împărtășește-i-le pe ale tale.
- Descrie în scris (eventual într-un jurnal personal) mai multe momente în care ai fost la unison cu natura ta divină și maniera în care au reacționat ceilalți, dar și câteva momente în care ți-ai uitat complet conexiunea cu divinul și maniera în care au reacționat ceilalți. Compară cele două experiențe.
- Ori de câte ori simți o stare de anxietate, de teamă sau chiar de mânie, reamintește-ți că nimeni și nimic nu te poate priva de forța divină care trăiește în tine și că alimentarea ei cu iubire și acceptare de sine, nu cu temerile și emoțiile tale negative, te poate ajuta să te conectezi mai ușor cu natura ta reală divină.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Îmi reprim cumva dorințele și expresia sinelui meu real din cauză că mă tem să nu fiu judecat? Mă pun întotdeauna pe ultimul loc?
- Ce ar trebui să fac pentru a fi cât mai des conștient de conexiunea dintre mine și ceilalți, și pentru a-mi dori să colaborez cu ei, nu să le fiu concurent?

- Am permis criticilor celor din jur să îmi dilueze conștiința de sine și să îmi reducă volumul egoului, fapt care m-a determinat să acționez ca și cum aș fi mult mai insignifiant decât sunt?
- Ce convingeri personale mă împiedică să realizez că sunt una din multele expresii ale lui Dumnezeu din această lume fizică? Ce ar trebui să fac pentru a-mi dizolva convingerile și condiționarea care mă împiedică să îmi accept natura reală?

Sunt conștient că sunt echilibrat, operând cu butonul egoului și cu cel al conștiinței de sine date la maxim, atunci când...

- Simt o stare de compasiune și de empatie față de semenii mei, fără a le prelua însă durerile ca și cum ar fi ale mele.
- Mă simt recunoscător pentru egoul meu, deoarece mă ajută să îmi exprim unicitatea și să descopăr cine sunt și de ce am venit în această lume fizică.
- Nu îi judec pe ceilalți (nici chiar pe maeștrii spirituali) pentru că nu și-au transcens egoul.
- Înțeleg că cei care m-au rănit de-a lungul vieții au făcut acest lucru din cauza propriei lor ignoranțe și suferințe.
- Îmi afișez sinele real și plin de bucurie (nu o proiecție disfuncțională, speriată și dependentă a mea), conștient că acest lucru mă ajută să trăiesc la maxim, influențându-i pozitiv și pe cei din jurul meu (prin exemplul personal).

Capitolul 9

MIT: FEMEILE SUNT SEXUL SLAB

–Vrei să îmi dai un autograf pe această carte, pentru „Samirah"? m-a întrebat o femeie frumoasă cu pielea măslinie și ochii mari și negri, uitându-se la mine de sub *hijab* (vălul tradițional care le ascunde părul și ceafa femeilor musulmane). Era ultima persoană care stătea la coadă la autografe la un eveniment organizat de editura Hay House în Pasadena, California, unde tocmai ținusem o conferință.

– Sigur că da, i-am răspuns. Este un nume foarte frumos!

– Mulțumesc. Este numele meu, mi-a spus ea cu un zâmbet, după care mi l-a spus pe litere, astfel încât să îl scriu corect.

– Mi-a plăcut cartea ta, a continuat ea, în timp ce scriam câteva cuvinte pe pagina de gardă a cărții, chiar sub titlul acesteia. Povestea vieții tale mi-a amintit în mare măsură de a mea, îndeosebi în ceea ce privește dificultățile culturale.

– Problemele culturale pot fi foarte dificile, i-am răspuns. Mă bucur sincer că am scăpat de ele (în cea mai mare parte).

– Ești norocoasă, mi-a spus Samirah. Ai puțin timp să stăm de vorbă? Am așteptat în mod deliberat să rămân ultima la coadă pentru a vedea dacă îmi poți acorda câteva minute din timpul tău. Îngăduie-mi să îți fac cinste cu o ceașcă de ceai sau de cafea.

M-am uitat la fața zâmbitoare și perfectă a lui Samirah, la *hijab*-ul ei încântător din mătase care îi cădea pe umeri și la rochia închisă la culoare cu motive florale, care îi acoperea în totalitate gleznele. Intuind potențialul unei conversații foarte interesante, i-am acceptat pe loc invitația. M-am întors către Jennifer, angajata Hay House care mă ajută la toate evenimentele organizate de editură.

– Totul este în regulă, Jen, i-am spus. Îți mulțumesc pentru ajutor.

– Ești sigură că totul este ok? m-a întrebat ea. Nu vrei să te conduc în sălița pregătită pentru autori?

– Nu, mulțumesc. O să beau o ceașcă de ceai cu această tânără încântătoare, i-am răspuns, arătând către Samirah.

Am îmbrățișat-o pe Jen, ca să îi arăt astfel aprecierea mea pentru tot ajutorul ei.

– Există o cafenea liniștită la parterul centrului de conferințe, mi-a spus Samirah. Am luat prânzul acolo ceva mai devreme. Toată lumea a intrat în sala de conferințe, ca să îl asculte pe următorul vorbitor, așa că probabil o să fim singurele cliente.

Ne-am îndreptat către cafenea, și după ce ne-am așezat și am dat comanda, Samirah a intrat direct în subiect, punându-mi prima întrebare:

– Atunci când povestești experiența pe care ai trăit-o în lumea de dincolo, afirmi întotdeauna că ți-ai transcens cultura, sexul, religia și așa mai departe. Ești absolut sigură? Vreau să spun... *chiar* putem exista fără sex, fără cultură și fără religie atunci când murim?

Părea disperată să obțină o confirmare.

În rai nu există sexe

– Da, sunt absolut sigură! i-am răspuns. În lumea de dincolo nu mai avem un corp fizic, iar sexul aparține acestui corp. El face parte integrantă din biologia noastră, căci în această lume trebuie să procreăm, deci trebuie să fim înzestrați cu un aparat reproducător. Atunci când ne desprindem de corpul fizic, noi nu mai avem însă nevoie de un sistem reproducător, căci nu mai avem o biologie propriu-zisă. Devenim spirite pure, ființe de lumină – o conștiință sau o esență pură.

– Te cred. Problema este însă că eu trăiesc într-o cultură condusă de bărbați. Noi, femeile, suntem practic invizibile. Nu contează cât de inteligentă sunt sau câte cunoștințe am, trebuie să le dau dreptate bărbaților în toate privințele, pentru simplul motiv că sunt bărbați, indiferent de poziția lor, de experiența personală sau de educația pe care o au.

Ca să pot fi prețuită în cultura mea, eu trebuie să fiu supusă și să îmi reduc în mod intenționat lumina personală! Cu cât devin mai invizibilă și mai insignifiantă, cu atât mai important pare bărbatul din viața mea și cu atât mai valoroasă sunt considerată! Cu alte cuvinte, eu sunt nevoită să fac exact *opusul* lucrurilor pentru care ne naștem pe acest pământ, din spusele tale. Ca să fiu prețuită, oamenii *se așteaptă* să am toate trăsăturile pe care le aveai tu înainte să te îmbolnăvești de cancer! În cultura mea, aceste trăsături sunt considerate pozitive în cazul femeilor.

Odată m-am ciondănit cu bărbatul meu din cauza fiicei noastre și a problemelor pe care le avea la școală, a continuat Samirah. Aceasta avea probleme cu integrarea, dar bărbatul meu nu dorea ca ea să se integreze într-o cultură străină, deși el a fost cel care a decis să plecăm din țara noastră și să venim aici, din cauza afacerilor sale! Mi-a rupt inima să o văd pe fata noastră atât de chinuită, încercând să împace între ele ambele culturi, atât de diferite. Fiul meu nu a avut aceleași probleme, căci soțul meu i-a permis să se integreze

în cultura locală, să se împrietenească cu băieți de la școală și să facă aceleași lucruri ca ei. Soțul meu este mult mai îngăduitor cu el decât cu fiica noastră.

Din păcate, este de neclintit în această privință, deși eu nu îmi doresc altceva decât ce este mai bine pentru fata noastră. De aceea, m-am dus la un bărbat foarte respectat în comunitatea noastră, la care apelează foarte mulți oameni pentru sfaturi. M-am gândit că el ar putea înțelege dilema mea, întrucât a trăit foarte mulți ani în Statele Unite și și-a crescut aici familia. Speranța mea era ca el să discute cu soțul meu, dar singurul răspuns pe care mi l-a dat a fost: „Trebuie să asculți de bărbatul tău, căci, la urma urmelor, el este bărbatul casei. Nu este normal să te împotrivești dorințelor sale, și nici să îți încurajezi fata să facă același lucru. Trebuie să îi explici acest lucru fetei tale, căci în caz contrar, cum ar putea învăța ea că așa funcționează cultura noastră? Dat fiind că nu mai trăim în țara noastră natală, ea nu poate învăța nimic despre cultura ei de la școală. Prin urmare, este responsabilitatea ta să o înveți aceste lucruri. Este mai bine să le învețe de la această vârstă, căci altfel va avea probleme când va ajunge la vârsta măritișului (la fel și tu!). Îi va fi greu să își găsească un soț potrivit dacă se va îndepărta prea mult de cultura noastră." Îți poți imagina frustrarea mea când am auzit acest răspuns?

– Înțeleg *perfect* cât de frustrată trebuie să te fi simțit! i-am răspuns, amintindu-mi de multe din problemele culturale cu care m-am confruntat eu însămi încercând să mă integrez în rândul prietenilor mei de la școală și dorindu-mi din toată inima să nu fiu nevoită să respect restricțiile specifice culturii mele. Și eu am primit la vremea mea același avertisment: că dacă mă voi îndepărta prea mult de normele noastre culturale, voi avea mari probleme în a-mi găsi un soț potrivit!

– Ți-am citit cu mare interes cartea, inclusiv relatările altor autori care au trăit experiențe similare cu a ta,

a continuat Samirah. Din punctul meu de vedere, proverbialul văl s-a destrămat. Acum mi se pare că pot vedea adevărul. Îndeosebi experiența ta m-a impresionat, din cauza problemelor culturale cu care te-ai confruntat de-a lungul vieții tale. Sunt *ferm convinsă* că ceea ce spui tu este adevărat, dar nu știu cum să integrez acest adevăr în propria mea viață. Am ajuns să nu mai pot suporta disparitatea între sexe pe care o văd pretutindeni în jurul meu. Îmi dau seama că în cultura mea femeile au fost reduse la tăcere, iar bărbații, care au voci mai puternice, au preluat complet controlul asupra lor. În jurul meu nu s-a schimbat nimic, dar m-am schimbat *eu!* Lumea mea nu a mai fost niciodată aceeași după ce am înțeles că *nu* este voința lui Dumnezeu ca noi, femeile, să le fim inferioare bărbaților. În ochii lui Dumnezeu suntem cu toții egali. Vocile noastre contează la fel de mult ca cele ale bărbaților. Această percepție falsă asupra femeilor a fost creată de bărbați, care au voci mai puternice decât ale noastre. Nu înțeleg însă de ce nimeni nu se răzvrătește împotriva acestui fapt în afara *mea?* O parte din mine continuă să se întrebe: *„Oare nu mi-ar fi fost mai bine dacă nu mi-aș fi schimbat niciodată perspectiva?"*

Rolurile repartizate sexelor țin exclusiv de cultură

Cuvintele lui Samirah mi s-au părut extrem de sincere și de directe. O compătimeam sincer, cu atât mai mult cu cât înțelegeam perfect prin ce trece. Însăși întâlnirea noastră mi s-a părut semnificativă, căci mă gândisem recent la disparitatea dintre sexe și la maniera în care ne influențează ea societatea. Am urmărit lupta electorală pentru președinția Statelor Unite din anul 2016 și m-a izbit faptul că până la aceste alegeri nicio femeie nu a ajuns vreodată o candidată serioasă la nominalizare într-o țară pe care lumea o

consideră una dintre cele mai progresive și mai libere de pe planetă. Peste toate, la dezbaterea candidaților republicani pe care am văzut-o recent (prima din serie) au participat zece bărbați și nicio femeie, deși o femeie care a participat la o dezbatere secundară a adunat un număr suficient de mare de voturi pentru a fi inclusă mai târziu într-o dezbatere principală ulterioară. Candidații au discutat chestiuni sensibile, cum ar fi dreptul femeilor de a avorta, inclusiv în caz de viol. M-a deranjat faptul că cei mai mulți dintre candidați s-au declarat împotriva avortului *indiferent* de circumstanțe, inclusiv dacă femeia a fost violată!

Încă și mai tulburător mi s-a părut faptul că deciziile acestor candidați afectau direct corpul și viața femeilor, nu pe ale bărbaților care le lăsau însărcinate, *dar nicio femeie nu a fost consultată în această privință!*

În timp ce asistam la dezbateri, mintea mea a fost inundată cu amintiri din perioada în care am crescut în Asia, fiind îndoctrinată într-o cultură în care bărbații aveau rolul dominant. Subit, mi-am dat seama că nu numai cultura *mea* era organizată în acest fel. Lucrurile se petrec mai mult sau mai puțin la fel în întreaga lume, doar că unele culturi sunt ceva mai deschise decât altele.

Deși nimeni nu declară deschis acest lucru, mi-a fost clar încă de la cea mai fragedă vârstă că femeile au avut dintotdeauna un rol inferior celui asumat de bărbați, mergând chiar până la slujirea acestora. Oamenilor li s-a părut aproape normal ca bărbații să domine scena. La fel ca orice alt mit, și acesta mi-a impregnat puternic psihicul pe la 20 și ceva de ani, întrucât părea a fi extrem de adevărat atât în viața reală cât și la televizor. Toate pozițiile cheie din lumea corporatistă, din guvern, din politică, din forțele armate și așa mai departe erau deținute de bărbați, iar dacă femeile apăreau cât de cât în peisaj, ele dețineau întotdeauna roluri minore și subalterne, precum cel de asistentă clericală, stenografă sau secretară.

Doctorii sunt ilustrați în general ca bărbați, iar infirmierele ca femei. Educatoarele mele de la grădiniță și de la școala elementară au fost femei, dar la liceu și la colegiu nu am avut decât profesori de sex masculin. Și așa mai departe.

– Samirah, așa cum ți-ai dat seama din citirea cărții mele, eu am crescut într-o cultură în care căsniciile aranjate reprezintă norma, petrecându-mi întreaga tinerețe pregătindu-mă pentru a deveni soție, i-am spus, după ce am băut o gură de ceai.

– Da, știu, dar după părerea mea comunitatea în care am fost crescută eu este infinit mai ortodoxă decât cea indiană, mi-a răspuns ea. Nu îți dai seama cât de norocoasă ești pentru că părinții tăi au continuat să te accepte când te-ai întors acasă după ce ai fugit de acea căsnicie aranjată cu ani în urmă și după ce te-ai căsătorit mai târziu cu un bărbat minunat care te înțelege și te susține pe tine și idealurile tale, îndeosebi după ce ai trăit această experiență care ți-a transformat viața! Pe undeva, situația mea este similară, dar totuși foarte diferită! Tatăl meu a fost un bărbat foarte strict și foarte mândru. Nimeni nu putea să se împotrivească vreodată dorințelor lui, *indiferent* de motiv!

Deși părinții mei m-au crescut cu multă iubire, rolurile celor două sexe erau foarte clar definite de cultura noastră. Tata mergea la muncă, iar mama avea grijă de casă și de copii. Tata avea întotdeauna ultimul cuvânt în toate deciziile majore referitoare la familia noastră, și deși mama reușea să își mai impună când și când punctul de vedere, trebuia să dea dovadă de foarte multă creativitate pentru a-l convinge pe tata că avea dreptate. Ea a transformat acest lucru într-o veritabilă artă, și orice acord smuls soțului ei era considerat o victorie, căci ni se părea tuturor de la sine înțeles faptul că tata avea dreptul absolut de veto în orice situație. Cu alte cuvinte, relația părinților mei nu se baza pe egalitate și pe o încredere reciprocă, ci pe rolurile culturale tradiționale distribuite bărbaților și femeilor.

Cultura nu este realitatea supremă

– Deci, spune-mi, m-a întrebat Samirah cu ardoare, cum a fost imediat după ce te-ai întors din experiența în apropierea morții, după ce ai înțeles adevărul, dar a trebuit să te întorci și să trăiești din nou în această lume?

– O, Samirah, te asigur că nu mi-a fost deloc ușor! i-am răspuns. Când am ieșit din comă și m-am vindecat de cancer, mi-aș fi dorit să strig în gura mare ce am aflat în lumea de dincolo! Văzusem dincolo de văl, iar acum știam cine sunt în realitate! Eram convinsă că am descoperit ceva care i-ar putea ajuta pe toți oamenii să înțeleagă că niciunul dintre ei nu le este inferior sau superior celorlalți! Văzusem adevărul și îmi doream să cred că ceilalți oameni vor fi interesați să afle ce am descoperit.

Am înțeles însă foarte curând că lumea nu este pregătită pentru acest adevăr, căci foarte multe aspecte ale mesajului meu contrazic normele culturale acceptate. Am fost nevoită să accept faptul că foarte mulți oameni vor considera cuvintele mele ca pe o amenințare la adresa credințelor lor tradiționale. Prin urmare, nu îmi puteam striga în gura mare mesajul, chiar dacă îmi era imposibil să nu îl împărtășesc, căci acesta era motivul pentru care mă întorsesem în această lume. În consecință, l-am împărtășit doar în anumite condiții de siguranță relativă, pe diferite grupuri de discuții de pe Internet, în timp ce am continuat să îmi trăiesc discret viața.

Universul era însă ferm hotărât să mă ajute să îmi împărtășesc povestea pe o scară mai largă. După toate aparențele, eram *predestinată* să îmi strig adevărul în gura mare! De altfel, la asta s-au referit tata și cea mai bună prietenă a mea atunci când mi-au spus în lumea de dincolo: „Întoarce-te și trăiește-ți viața fără frică!" Am înțeles acest lucru atunci când povestea mea a devenit virală pe Internet și când am fost descoperită de Wayne Dyer, care m-a încurajat să scriu o carte. Mi s-a părut că Universul mă forțează literalmente să îmi spun cu curaj povestea. În consecință, mi-am găsit un loc nou în această lume, iar la ora actuală am o platformă care îmi permite să vorbesc liber.

– Cred că a fost foarte tulburător pentru tine să constați că o mare parte din convingerile care ți-au fost inoculate de mică nu sunt adevărate, mi-a spus Samirah. Cred că te-ai simțit foarte speriată când te-ai întors în această lume.

– Nu doar speriată, i-am răspuns. M-am simțit foarte singură. Cât timp m-am aflat în lumea de dincolo, am înțeles cu claritate cum mi-au fost inoculate aceste convingeri în copilărie, inclusiv cele bazate pe tradiții, superstiții sau dezinformări, care s-au transmis din generație în generație fără ca cineva să le pună vreodată la îndoială. Am înțeles de asemenea că dacă nu le investim cu credința noastră, toate aceste mituri nu înseamnă nimic. *Credința noastră* în ele este cea care le face să pară adevărate. Din păcate, multe dintre miturile pe care le acceptăm sunt nesănătoase.

Samirah mă asculta cu religiozitate. Mi-am mai turnat niște ceai și am continuat:

– Este aproape imposibil să ieși din tine însuți și să îți percepi detașat aceste convingeri invizibile, căci acest lucru ar fi ca și cum ochiul ar încerca să se privească pe sine fără ajutorul unei oglinzi, sau ca și cum vârful degetului ar încerca să se atingă pe sine cu restul degetului. Deloc întâmplător, nici eu nu am putut înțelege că toate convingerile pe care le-am adoptat de-a lungul vieții și care m-au făcut să mă simt neînsemnată sunt false decât atunci când am ieșit din acest corp fizic, dar mai ales din *personalitatea* mea terestră!

– Îți mulțumesc din inimă pentru că mi-ai explicat atât de clar toate aceste lucruri, mi-a spus Samirah, părând foarte ușurată. Acum înțeleg. Aș dori să mai știu însă un lucru: de ce optăm noi pentru a veni în această lume într-un corp feminin dacă știm că vom fi tratate ca niște ființe inferioare sau ca un „sex slab"?

Există motive foarte precise pentru care ne naștem în forma pe care o avem, într-o familie anume, pentru care ne

căsătorim cu un anumit bărbat și avem anumiți copii, i-am răspuns. Cel puțin asta am simțit eu în lumea de dincolo. Eu cred că oamenii se nasc din motive precise într-un corp masculin, feminin sau chiar transsexual, homosexual ori heterosexual. Eu cred că noi ne naștem cunoscând adevărul nostru lăuntric și venim în această lume cu speranța că îl vom putea împărtăși restului lumii. Din păcate, cei mai mulți dintre noi își uită treptat acest adevăr, devenind din ce în ce mai condiționați și integrându-se în cultura lor. Ei cad în capcana dorinței de a nu-și dezamăgi semenii și își diminuează în mod deliberat lumina interioară pentru a se putea integra.

Yin și Yang

– De bună seamă, în lumea de dincolo femeile nu sunt considerate mai slabe decât bărbații, am adăugat. Îți reamintesc că atunci când rămânem fără corpul fizic, noi suntem cu toții egali și la fel de puternici. Privește lucrurile din perspectiva conceptelor *yin* și *yang,* simbolurile chinezești ale energiei feminine și respectiv masculine. Împreună, ele alcătuiesc un cerc complet. Ambele sunt necesare pentru a încheia cercul. Așa sunt privite aceste aspecte în lumea de dincolo, nu doar în privința celor două sexe, ci *în toate privințele.* Toate aspectele contrastante se reunesc și alcătuiesc un cerc complet acolo.

Eu cred că noi optăm pentru a veni în această lume ca bărbați sau femei, ori chiar ca transsexuali, în funcție de ceea ce dorim să experimentăm. Prin urmare, dacă optăm pentru a ne naște ca femei, de regulă avem mai multă energie yin. Acest lucru ne face să rezonăm mai bine cu natura și cu emoțiile noastre, dar și cu cele ale celorlalți oameni. Energia yin ne face să fim mai materne, mai afectuoase și mai empatice. Dacă optăm pentru a ne naște ca bărbați, de regulă avem mai multă energie yang, care ne face să fim mai focalizați asupra lumii exterioare, mai puternici din punct de vedere

fizic, mai rapizi și mai mari – trăsături care ne fac să fim protectori mai buni. Acest lucru este valabil inclusiv în situația în care ne naștem într-un corp cu un sex diferit de cel pentru care am optat. În ultimă instanță, energia noastră corespunde identității noastre reale, nu neapărat corpului fizic, deși noi ne alegem acest corp la fel cum ne alegem cultura, chiar dacă acestea nu „corespund" identității noastre reale.

Yin și yang sunt forțe complementare, nu opuse. Ele interacționează pentru a da naștere unui sistem dinamic în care totalitatea este mai mare decât părțile sale componente. *Tot ce există* conține un aspect yin și unul yang. Spre exemplu, umbra nu ar putea exista fără lumină. Într-o manieră similară, noi, oamenii, nu am putea exista fără cele două sexe care să perpetueze specia. Dacă am anihila toate femeile sau toți bărbații, am anihila întreaga umanitate într-o singură generație!

– Atunci de ce nu înțeleg bărbații aceste lucruri? m-a întrebat Samirah cu aceeași ardoare.

– Sinceră să fiu, nu cred că numai bărbații nu le înțeleg. Eu cred că noi contribuim *cu toții* la perpetuarea acestei situații. Spre exemplu, când eram mică, dacă făceam ceva care nu corespundea culturii mele – dacă mă îmbrăcam inadecvat sau dacă veneam acasă prea târziu – nu doar bărbații mă criticau, ci și femeile! Mamele care aveau băieți la vârsta însurătorii mă făceau de rușine spunându-i mamei că nu eram suficient de bună pentru fiii lor, întrucât ieșeam la întâlniri și mă întorceam târziu acasă!

În timp ce spuneam aceste cuvinte, am indicat cu degetul arătător în direcția lui Samirah, cu o expresie batjocoritoare pe față, ca și cum aș fi dorit să o fac de rușine pentru comportamentul ei rușinos. Ne-am uitat una la cealaltă și am izbucnit în râs, căci cunoșteam amândouă *perfect* presiunea socială care însoțea această manieră de a te face de rușine.

– Între altele, am continuat pe un ton mai serios, am urmărit situația curentă din India, în care există un număr foarte mare de violuri, cărora li se face multă publicitate.

Violurile sunt foarte frecvente în India, dar cele mai multe rămân neraportate, întrucât toată lumea dă vina pe victime, care sunt făcute astfel de rușine. De multe ori, nu doar bărbații, ci și femeile le acuză pe victime că „și-au făcut-o cu mâna lor", îmbrăcându-se într-o manieră provocatoare și rămânând afară până noaptea târziu.

Violul nu ar trebui tolerat în nicio circumstanță. De aceea, mă întristează faptul că cineva poate da vina pe victime pentru că au fost violate, cu atât mai mult când cele care fac acest lucru sunt alte femei. După părerea mea, noi, femeile, ar trebui să ne unim pentru a le apăra pe aceste fete. De asemenea, ar trebui să ne învățăm fiii să îi respecte și să îi protejeze pe cei mai slabi decât ei, dar și faptul că este oribil nu numai să violezi și să abuzezi o femeie, dar și să îi tolerezi pe alții care fac acest lucru!

– Sunt întru totul de acord cu tine, mi-a spus Samirah. În cultura mea, noi încercăm în general să ne controlăm fetele, în loc să îi învățăm pe fiii noștri să respecte femeile. Nu înțeleg de ce facem acest lucru!

– Pentru că la fel au făcut părinții noștri și părinții lor, de-a lungul a nenumărate generații, i-am răspuns. Doresc să fiu foarte clară: eu nu dau vina pe niciunul din cele două sexe pentru această stare de lucruri! Dimpotrivă! Pe de altă parte, consider că nu există nicio scuză pentru comiterea unor acte atât de oribile cum ar fi folosirea puterii fizice pentru a abuza o altă persoană mai slabă. Și asta într-o societate care se pretinde civilizată! Așa cum spuneam, nu vreau să dau vina pe unii sau pe alții, căci acest lucru nu poate conduce la nimic bun. Întreaga societate sau cultură ar trebui să își asume responsabilitatea pentru rolul personal jucat în permiterea acestor acte de violență. Această atitudine mi se pare mult mai rezonabilă decât așteptarea cu mâinile încrucișate ca lucrurile să se schimbe de la sine.

Una din provocările cu care se confruntă foarte multe societăți, am continuat, este aceea că nu există exemple

personale care să le inspire pe femei să acționeze independent de bărbați. Chiar și astăzi, femeile continuă să fie privite ca un fel de umbre ale bărbaților, iar cele mai progresive dintre ele, care doresc să își îmbunătățească viața, sunt nevoite să lupte din greu într-o lume a bărbaților, lucru care mi se pare nedrept. Lupta continuă pentru a-și prezerva demnitatea și libertatea le forțează pe aceste femei să își suprime feminitatea și să devină mai masculine, pentru a putea reuși. Pe de altă parte, chiar dacă le admirăm de la distanță, cele mai multe dintre noi se tem să le urmeze exemplul. Marea majoritate a femeilor nu au curajul de a concura într-o lume a bărbaților, conștiente că vor fi criticate și considerate prea tupeiste, prea autoritare și prea agresive. Multe dintre ele se tem că în acest fel vor părea mai puțin atrăgătoare în ochii bărbaților.

Blândețea este mai puternică

– Îmi amintesc de ultima mea slujbă de dinainte de a mă îmbolnăvi, am spus. Am urcat pe scara ierarhiei corporatiste și am ajuns într-un birou cu tavanul de sticlă. Mi-am dat însă seama că nu puteam urca mai sus. Toți liderii din vârful piramidei erau bărbați, și eram convinsă că nu aveau să se dea la o parte în favoarea mea, chiar dacă munceam din greu și aveam relații excelente cu toți clienții mei. Îmi atingeam obiectivele și mă descurcam foarte bine, dar atunci când trebuia să se facă o promovare, erau preferați întotdeauna bărbații! De altfel, însuși șeful meu mi-a spus că nu aveam să urc niciodată mai sus decât atât în ierarhie.

Mi-am dorit să aflu de ce, iar el mi-a spus pe șleau că acest lucru se datora faptului că eram femeie. Dat fiind că eram măritată, toată lumea se aștepta să fiu distrasă de soț, să am copii etc. Nu numai că mi-a spus foarte clar că nu voi mai fi promovată, dar chiar a adăugat că nu avea nicio problemă în a mă da afară dacă aveam să mă comport ca o „femeie tipică", lăsându-mă distrasă de căsnicie și de familie!

O vreme, am încercat din greu să fiu puternică, pentru a-i dovedi că îmi pot îndeplini slujba la fel de bine ca orice bărbat. Am făcut ore suplimentare și am acceptat o muncă stresantă într-un mediu dominat de bărbați, încercând din greu să nu par o „femeie tipică". Îmi dădeam însă seama că șefului meu nu îi plăcea faptul că mă descurcam atât de bine, căci nu își dorea să fiu „unul din bărbații" din echipa managerială de seniori. Mi-a întins de mai multe ori capcane, special menite să mă conducă la eșec, crescându-mi constant target-urile până la nivele nerealiste și raportându-i ulterior președintelui că nu mi-am îndeplinit obiectivele.

Dacă îmi exprimam revolta în fața acestui tratament, îmi spunea că sunt prea sensibilă și că trebuia să fiu mai dură dacă doream să avansez de-a lungul ierarhiei corporatiste! La început mă criticam singură, mustrându-mă pentru că eram atât de sensibilă. Mă temeam să nu fiu dată afară din cauza slăbiciunii mele, așa că am încercat să îmi suprim toate calitățile feminine și să devin mai „masculină". După o vreme am devenit însă epuizată, stresată și atât de consumată încât în cele din urmă mi-am dat singură demisia! La acea vreme eram foarte furioasă pe șeful meu, conștientă că acesta m-a manipulat în mod deliberat.

Abia după experiența mea în lumea de dincolo am înțeles că *chiar sunt* o femeie tipică, și că ar trebui să fiu *mândră* de acest lucru! Ce este rău în a avea calități feminine „tipice"? Acestea se numără printre calitățile mele cele mai pozitive! Nu ar trebui să am niciun motiv să devin într-o mai mare măsură ca bărbații pentru a reuși în această lume. Dimpotrivă, merit să mă bucur de succes *tocmai* din cauza acestor calități, nu *în pofida* lor!

Samirah m-a aprobat cu entuziasm:

– Noi, femeile, ar trebui să ieșim în față și să devenim lideri, dar în termenii *noștri*, nu în cei ai bărbaților. Ar trebui să ne creăm propriile afaceri, propriile companii, în care energia masculină să coexiste armonios cu cea feminină. Ar

trebui să ne privim sensibilitatea ca pe o putere, nu ca pe o slăbiciune. Ar trebui să permitem empatiei, afecțiunii și compasiunii noastre să ocupe locul central, nu să le ascundem pentru a putea concura într-o lume a bărbaților.

– *Așa este,* am exclamat. Aceasta este greșeala pe care o facem cu toții, bărbați și femei deopotrivă, ea fiind unul din principalele motive pentru care lumea în care trăim este atât de dezechilibrată. Noi am căzut în capcana mitului care spune că toate calitățile feminine sunt automat mai slabe și că trebuie să le ascundem pentru a avea succes într-o carieră. În realitate, ele sunt departe de a fi slabe; dimpotrivă, merită tot respectul. Atât calitățile masculine cât și cele feminine sunt necesare pentru a crea o totalitate echilibrată! De fapt, pentru a putea deveni o societate cât se poate de armonioasă, ar trebui să le acordăm tuturor libertatea de a fi cei care sunt, fie ei bărbați, femei, transsexuali, gay, heterosexuali, indiferent de rasa sau de nivelul lor socioeconomic.

Doresc să adaug că după ce mi-am dat demisia din acea slujbă, așa cum ți-am povestit, șeful meu a avut probleme, căci eu eram cea care menținea relațiile bune cu toți clienții. Compania mea vindeca angro accesorii de modă feminine, iar clienții mei aveau încredere că voi comanda cele mai bune produse pentru magazinele lor, întrucât aveam un anumit fler în alegerea stilurilor vestimentare preferate de femeile asiatice. Prin urmare, îmi făcusem legături cu toți clienții. Când șeful meu a rămas singur să se descurce cu ei, nu avea nici cea mai mică idee ce produse să comande pentru ei. Nu îi cunoștea personal, iar ei nu îi erau loiali. Prin urmare, nu au fost deloc fericiți pentru că mi-a acceptat demisia, și și-au mutat afacerile la alți angrosiști. Ce nu a înțeles șeful meu atunci când m-a amenințat că mă dă afară a fost faptul că toți clienții noștri îmi erau loiali *mie,* nu produselor comercializate de compania sa. În final, compania a pierdut atât de mulți bani încât fostul meu șef a fost concediat de superiorii lui, iar divizia lui a fost vândută de aceștia.

Samirah s-a amuzat de ironia destinului, după care a redevenit serioasă.

– Mă bucur că fostul tău șef și-a învățat lecția, ajungând să înțeleagă în final că simplul fapt că nu erai un om de afaceri tipic nu însemna că nu adăugai valoare afacerii sale, a spus ea. Astfel de situații se repetă tot timpul. Atunci când o femeie este pusă cu botul pe labe *numai pentru că este femeie, toată lumea* are de suferit, nu numai ea, ci și societatea în ansamblul ei.

– Sunt de acord cu tine, dar înclin să cred că lucrurile se schimbă încetul cu încetul și că putem vorbi deja de un *oarecare* progres, i-am răspuns. Este nevoie atât de bărbați cât și de femei pentru ca acest progres să continue, dacă dorim să depășim dezechilibrul creat de societate. Așa cum spuneai, dacă se va întâmpla acest lucru, el va fi în beneficiul *tuturor.*

– Așa este, Anita, mi-a spus Samirah, zâmbindu-mi cu toată fața. Discuția cu tine m-a umplut de speranță, chiar dacă nu mi-a rezolvat niciuna din problemele mele personale!

– Știu, și eu mă gândeam la același lucru, i-am răspuns. Am rezolvat amândouă toate problemele lumii, dar nu am făcut nimic pentru a ne îmbunătăți situația personală!

Am izbucnit amândouă în râs.

– Cel puțin *tu* ai o voce acum, mi-a spus Samirah, cu ochii larg deschiși de entuziasm. Ai o platformă pe care te poți exprima și o scenă pe care îți poți spune părerea. Folosește-te de acest lucru! Vorbește-le altora despre tot ce am discutat aici!

– O voi face, am asigurat-o.

– Acum înțeleg, a adăugat Samirah. Soluția nu constă în a da vina pe alții, fie ei bărbați sau femei, ci în a ne reuni cu toții și a ne asuma responsabilitatea pentru rolul nostru în această lume pe care am creat-o, îndeosebi dacă ne dorim să creăm o lume mai bună pentru noi și pentru copiii noștri. Chiar dacă soțul meu nu se va schimba și nu va ajunge

niciodată să vadă lucrurile la fel ca mine, nimic nu îi silește pe copiii mei să continue să perpetueze acest mit nociv în generația lor. Tocmai de aceea îmi vine atât de ușor să ies de sub fascinația lui, căci în familia mea mitul se termină cu mine. Depinde numai de mine să îmi învăț copiii în ce constă adevărul.

– Foarte corect! i-am răspuns cu un mare entuziasm. Oprirea perpetuării acestui mit înseamnă să îi învățăm pe fiii noștri să le trateze pe femei așa cum ne dorim să fie tratate fiicele noastre, în loc să încerce să ne controleze aceste fiice, iar apoi să dea vina pe ele pentru că nu îi respectă suficient pe bărbați. Și nu se știe niciodată, Samirah, poate că va veni o vreme când propriul tău bărbat va învăța ceva de la copiii lui! Se mai întâmplă, să știi! Nu este niciodată prea târziu!

– Mi-ar plăcea să o văd și pe-asta, mi-a spus Samirah plină de speranță.

– Apropo, pot să descriu această conversație în următoarea mea carte? am întrebat-o.

– Da, absolut! De fapt, chiar *trebuie* să o faci, mi-a răspuns ea, rugându-mă totuși să nu îi folosesc numele real.

Am asigurat-o că nu o voi face. M-am uitat apoi la ceas și am descoperit că era mult mai târziu decât aș fi crezut. Timpul petrecut alături de Samirah a zburat literalmente!

– Samirah, trebuie să fug, altminteri nu voi mai prinde cursa către hotelul meu, i-am spus.

– Mi-a făcut o plăcere enormă să stau de vorbă cu tine, mi-a răspuns ea. A fost o conversație încântătoare. Îți mulțumesc foarte mult!

– Și mie mi-a făcut exact aceeași plăcere. În plus, mi-ai oferit un nou capitol pentru cartea mea următoare, așa că *eu* îți mulțumesc!

Am râs amândouă și ne-am îmbrățișat cu căldură, după care ne-am despărțit.

Samirah s-a îndreptat către ieșirea principală din clădire, iar eu către sălița în care se adunau autorii în spatele

scenei. Mă voi gândi multă vreme de acum înainte la această conversație, și nu am nicio îndoială că eu și Samirah vom continua să rămânem în contact prin gândurile noastre pe măsură ce ne vom continua călătoriile prin această viață, separate și totuși interconectate.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „femeile sunt sexul slab" este un simplu *mit,* care este *adevărul?*

Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- Niciunul din sexe nu îi este superior sau inferior celuilalt. Ambele au calități la fel de importante, absolut necesare pentru a crea o imagine de ansamblu completă și echilibrată. Această imagine de ansamblu nu numai că este mult mai mare decât suma părților sale componente, dar este chiar mai mare decât putem înțelege noi la ora actuală.
- În lumea spiritelor noi nu mai avem un corp fizic, și deci nici un sex. Acolo suntem cu toții egali și la fel de puternici.
- Noi optăm pentru a ne naște în această lume fizică într-un trup de bărbat sau de femeie (chiar și cei care optează pentru a se naște transsexuali), în funcție de lucrurile pe care ne dorim să le experimentăm în această viață.
- Noi ne naștem conștienți de adevărul nostru lăuntric (inclusiv de sexul sau de sexualitatea noastră), și cu dorința de a le împărtăși acest adevăr celorlalți.
- Pe măsură ce creștem, noi uităm cu ușurință acest adevăr și devenim condiționați de societate, care

ne determină să ne „prelucrăm" această imagine (diminuându-ne astfel lumina interioară) pentru a ne integra mai ușor în ceea ce societatea consideră acceptabil sau dezirabil.

Sfaturi și exerciții

- Ia-ți angajamentul (indiferent dacă ești părinte sau nu) de a-i încuraja pe copiii de ambele sexe să își conștientizeze propria valoare (inclusiv să spună ce au de spus atunci când altcineva încearcă să îi intimideze). În mod particular, încurajează-i pe băieți să le respecte pe fete. În acest scop, dă-le un exemplu personal.
- Observă maniera în care acest angajament și primii pași făcuți (oricât de mici) te fac să te simți activ, parte integrantă din soluție, nu un observator pasiv sau o victimă a *status quo*-ului impus de societate.
- Dacă ești femeie, notează pe o foaie de hârtie toate calitățile tale feminine (cum ar fi sensibilitatea, intuiția, empatia, compasiunea, capacitatea de a-i îngriji pe alții și așa mai departe) și gândește-te în ce fel contribuie ele la transformarea acestei lumi într-o lume mai bună. Dacă ești bărbat, notează calitățile feminine ale femeilor care îți sunt foarte apropiate și gândește-te ce lucruri bune au adus în viața ta (și a altora) aceste calități.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Cum m-aș simți dacă aș refuza să mai tolerez orice act sexist, violent sau agresiv la care sunt martor, indiferent dacă îmi este adresat sau nu? Cum pot deveni parte integrantă din soluție?

- În ce maniere subtile am aderat la convingerea impusă de societate că femeile sunt inferioare, eventual chiar fără să îmi dau seama?
- Ce calități ascund (cel puțin câteodată) pentru a nu atrage prea multă atenție asupra mea și pentru a nu-i face pe alții să se simtă neconfortabil? În ce fel ar fi diferită viața mea dacă m-aș simți mândru de aceste calități și liber să le afișez tot timpul?

Sunt conștient că accept faptul că prețuirea mea de sine nu depinde de sexul meu atunci când...

- Nu permit opiniilor sau convingerilor altor persoane referitoare la sexul meu biologic sau la orientarea mea sexuală (dar și la rasa și la statutul meu socioeconomic) să mă facă să mă simt inferior sau slab.
- Refuz să tolerez sau să perpetuez condiționarea societății care insistă că un anumit sex sau o anumită orientare sexuală sunt superioare sau dezirabile. Doresc ca perpetuarea acestor convingeri să înceteze odată cu mine.
- Îmi asum responsabilitatea pentru lumea la a cărei creare am contribuit, fără să dau vina pe alții pentru contribuția lor la dezechilibrele acestei lumi. Optez pentru a mă focaliza asupra restaurării acestui echilibru, conștient că acest lucru îi va inspira și pe alții să aibă curajul de a face același lucru.

Capitolul 10

MIT: TREBUIE SĂ RĂMÂNEM ÎNTOTDEAUNA POZITIVI

–Băiețelul meu a murit acum trei luni și doresc să știu de ce mi-a fost luat de lângă mine atât de curând! A fost singurul meu copil și a reprezentat întregul meu univers! Sunt o mamă singură, iar el a fost rațiunea mea de a trăi!

Tânăra vorbea la microfon cu o voce tremurătoare și cu ochii în lacrimi.

– Nu pot suporta gândul că nu îl voi mai vedea niciodată! Nu pot găsi nicio rațiune pentru ceea ce s-a întâmplat și nu-mi pot imagina cum voi continua să trăiesc de acum încolo!

Mă aflam într-un turneu prin Australia și țineam o conferință la un eveniment organizat lângă Brisbane. Mă apropiam de sfârșitul prezentării mele și primeam întrebări din sală, segment care de regulă îmi place foarte mult. Aflată însă în fața acestei mame copleșite de durere și cu obrajii

scăldați în lacrimi, m-am trezit că nu sunt capabilă să răspund. Cuvintele pur și simplu nu îmi veneau pe limbă.

Deși știam din experiență directă că fiul ei era bine în lumea de dincolo, intuiam că acest adevăr nu avea să fie suficient pentru această tânără, nefiind nici măcar un răspuns adecvat în această situație. Cuvintele femeii mi-au străpuns inima, amuțindu-mă. Am empatizat imediat cu suferința ei.

Timpul parcă s-a oprit în loc. Am uitat complet că mă aflam pe scenă în fața a sute de oameni care așteptau să găsesc câteva cuvinte de consolare, pline de iubire. Probabil că oamenii începuseră deja să se întrebe ce fel de cuvinte pline de înțelepciune aveam să rostesc pentru a o ajuta pe această mamă să se împace cu pierderea suferită și cu situația în care se afla. Mulți dintre ei sperau probabil ca răspunsul meu să îi ajute inclusiv pe ei înșiși să își vindece angoasa și durerea rămasă nerezolvată în urma pierderii unei persoane dragi. Toată lumea se uita la mine așteptând o asigurare că viața continuă dincolo de moarte, întrucât aflaseră că am fost deja în lumea de dincolo.

Îmi imaginez că marea majoritate doreau să mă audă spunând ceva de gen: „Fiul tău nu a murit! Doar și-a schimbat forma. El continuă să fie alături de tine, dar într-o stare de non-dualitate." Sau poate ceva de gen: „Noi nu murim niciodată. Moartea este o iluzie. Copilul tău este fericit și liber! Dorința lui cea mai mare este să fii fericită pentru el!"

Probabil că dacă aș fi spus ceva de genul acesta, audiența m-ar fi aplaudat, dar deși știu *într-adevăr* din experiența personală că *toate* afirmațiile de mai sus sunt adevărate, niciunul din aceste cuvinte nu mi-a trecut prin minte în acel moment în care priveam lacrimile care îi șiroiau pe obraji acelei femei dezolate. Orice aș fi spus mi se păreau cuvinte goale, un fel de platitudini. Cât despre rostirea unor „cuvinte adecvate", mi se părea ceva inoportun în fața unei dureri atât de copleșitoare. Deși am experimentat personal iubirea și frumusețea din lumea de dincolo, atât timp cât rămân în forma mea

umană, eu continui să receptez durerea, suferința și tristețea. În acel moment cutremurător, mi s-a părut lipsit de autenticitate să îi spun acelei femei ce *ar trebui* să simtă și cum *ar trebui* să se comporte în situația incredibil de dureroasă în care se afla.

Mi se pare normal să îi lipsească prezența fizică a singurului ei copil, m-am gândit. *În mod evident, îi lipsesc zâmbetul lui, vocea sa, mirosul caracteristic și toate celelalte detalii care l-au definit.* Intuiam că femeia păstrase hăinuțele și jucăriile copilului, îngropându-și când și când fața în pijamalele sale, în încercarea de a umple golul din inima sa. Îmi dau seama de acest lucru deoarece foarte mulți oameni mi-au scris povestindu-mi de doliul lor față de persoanele dragi pe care le-au pierdut, în speranța că îi voi consola și le voi alina durerea prin cuvintele mele.

. Fără să mă mai gândesc nicio clipă la programul meu sau la ceilalți oameni din audiență, am coborât de pe scenă și m-am îndreptat către această femeie care mi-a înduioșat inima, făcându-i semn să vină către mine. Când ne-am întâlnit undeva la mijloc, am îmbrățișat-o cât de strâns am putut. În acel moment nu știam ce altceva să fac decât să mă conectez fizic cu ea, arătându-i astfel că nu este singură.

– Îmi pare sincer rău pentru durerea ta, i-am spus, continuând să o țin în brațele mele. O simt de parcă ar fi a mea.

În timp ce femeia plângea pe umărul meu, am simțit că și ochii mei s-au umplut de lacrimi. Îi puteam simți integral suferința și doliul din suflet al acestei sărmane mame.

Emoțiile asociate cu suferința acestei femei nu erau legate numai de faptul că nu avea să își mai revadă vreodată fiul în planul fizic, ci și de necesitatea de a-și continua viața în aceste condiții. Știam că la nivelul planului cosmic, dacă avea să moară din cauza durerii, avea să se reunifice cu copilul ei și totul avea să fie bine, dar în acel moment, un aspect foarte uman al ființei mele nu își dorea ca acea femeie să moară de inimă rea. Pe de altă parte, mă simțeam neajutorată. Indiferent

de cunoașterea dobândită în urma experienței mele, nu îi puteam spune nimic acestei femei care să îi ușureze cât de cât suferința. Tot ce puteam face era să o îmbrățișez și să o las să plângă, asigurând-o că lacrimile ei erau manifestări ale iubirii și devoțiunii ei pentru fiul său. Îmi doream ca ea să înțeleagă acest lucru, și că era în regulă să simtă această durere.

După un interval de timp care ar fi putut fi foarte bine un minut sau zece (pierdusem orice noțiune a timpului în acel moment), ne-am desprins din îmbrățișare și ne-am uitat una în ochii celeilalte. Nu am simțit nevoia să îi mai spun ceva, așa că m-am întors în tăcere și m-am îndreptat către scenă, încercând să îmi vin în fire. Nu mi-a fost deloc ușor. Mi-am continuat prelegerea, dar cu un mare efort, iar la sfârșitul zilei m-am simțit recunoscătoare că aceasta s-a încheiat.

După ce am terminat cu autografele și m-am îndreptat către hotel însoțită de Danny, soțul meu s-a întors către mine cu o privire îngrijorată.

– Ești bine? m-a întrebat el. Întrebarea acelei femei despre fiul ei pare că te-a dat complet peste cap.

– Da, cred că sunt bine, i-am răspuns. Sunt doar obosită. Dimineață mă voi simți mai bine.

Inima își are rațiunile ei

După ce ne-am întors în camera de hotel, mi-am scos pantofii și am pus ceainicul pe foc pentru a-mi face un ceai. M-am relaxat apoi în fotoliu cu laptopul în poală, verificându-mi e-mailurile. Am sesizat imediat un mesaj pe care mi l-a trimis prin „Forward" asistenta mea, pe care aceasta îl primise cu doar câteva minute în urmă pe site-ul meu de Internet, la rubrica de contact. Mesajul era foarte lung și reprezenta un feedback de la o femeie pe nume Shona, care s-a aflat în sală la evenimentul din acea zi.

Shona îmi scria că atunci când mama îndurerată mi-a pus întrebarea legată de fiul ei ar fi trebuit să o asigur că

acesta era bine, continuându-și viața în lumea de dincolo. Dintre toți oamenii, eu ar fi trebuit să știu cel mai bine că fiul ei nu era mort și ar fi trebuit să îi dau asigurări acelei femei că fiul ei era fericit, explicându-i că viața este o iluzie și că ar trebui să fie fericită pentru el. Shona a continuat multă vreme în această notă, citându-mi multe din adevărurile pe care le-am împărtășit în prima mea carte și în multe din conferințele mele. Ea își dorea să afle cum se face că exact în momentul în care am primit oportunitatea perfectă de a repeta *toate* aceste lucruri pe care le-am spus de atâtea ori în trecut, știind că sunt adevărate în urma experienței în apropierea morții, nu am declarat *nici măcar unul* dintre ele.

Shona a încheiat spunându-mi că a fost extrem de dezamăgită să constate că am dat înapoi de la propriile mele învățături și că, atunci când m-am confruntat cu o situație din viața reală, în loc să declar toate adevărurile pe care știa că le-am înțeles, mi-am permis să cad din nou în iluzia suferinței. Rolul meu era să le ridic oamenilor moralul și să le redau speranța, a insistat ea. În schimb, eu nu am făcut altceva decât să mă cobor la rândul meu pe nivelul celor încă blocați în iluzie.

Am citit acest mesaj cu fața arzându-mi de supărare, dar nu din cauză că eram furioasă pe Shona. Departe de mine! Eram supărată pentru că mi-am dat seama câți oameni din audiență trebuie să se fi simțit la fel de dezamăgiți ca Shona. Toată lumea își dorea să primească asigurări de la mine, pentru a le reaminti astfel de imaginea de ansamblu, iar eu am dat chix! Participanții doreau să le ridic moralul, să le ofer un mesaj pozitiv, iar eu am procedat exact pe dos.

Chiar creează gândurile realitatea?

În acea noapte m-am răsucit în pat, reiterând în minte evenimentele din acea zi. Am început prin a-mi spune că dacă mi-am dezamăgit audiența, nu era exclus ca oamenii

să mă perceapă altfel decât sunt în realitate. Eu nu am încercat niciodată să pozez într-un avatar sau într-un *guru*, iar mesajul meu nu a fost niciodată că trebuie să fim pozitivi în permanență. Dimpotrivă, am susținut întotdeauna că o astfel de gândire ne împiedică să îi permitem luminii noastre lăuntrice să strălucească în mod plenar. Peste toate, convingerea că trebuie să fim tot timpul pozitivi ne transmite nouă înșine mesajul că nu suntem suficient de buni așa cum suntem, așa că trebuie să ne ascundem sinele real sub o spoială de pozitivitate.

Simțeam că lumea se învârtește cu mine. Am început să mă întreb oare cine aș fi dacă nu le-aș mai oferi oamenilor aceste mesaje. De fapt, cine sunt eu cu adevărat? Cine aș fi dacă i-aș dezamăgi pe oameni? Oare ar mai fi contribuția mea la fel de valoroasă?

Teama de a-i dezamăgi pe ceilalți este una din modalitățile prin care uităm de noi înșine și ne pierdem autenticitatea. Noi încercăm să răspundem așteptărilor celorlalți, în loc să fim cei care suntem cu adevărat. În acel moment am înțeles că chiar dacă i-aș dezamăgi *pe toți*, nu m-aș mai putea întoarce niciodată la cea care am fost în trecut: o persoană care încerca să le facă tuturor pe plac, mai puțin ei înșeși. În acea perioadă din viața mea nu am făcut altceva decât să dăruiesc, chiar și după ce nu mi-a mai rămas nimic de dăruit, până când am devenit atât de epuizată încât m-am îmbolnăvit de cancer.

Mi-am reamintit de această perioadă și de teama pe care am simțit-o când sistemul meu limfatic a fost invadat de celule canceroase care se înmulțeau într-un ritm rapid. În acea vreme mulți oameni bine intenționați care au citit foarte multe cărți spirituale și au urmat foarte multe cursuri de dezvoltare personală îmi repetau cu bună credință: „Gândurile tale creează realitatea, deci tu ai fost aceea care și-a creat singură boala prin gândurile tale! Prin urmare, supraveghează-ți gândurile!"

La început, am citit tot ce se poate despre Legea Atracției, sperând să învinge astfel fiara care făcea ravagii în corpul meu. Mai presus de orice, îmi doream să înțeleg cum am atras această boală. Prin urmare, ori de câte ori nutream un gând pe care îl consideram negativ, încercam să îl stârpesc în față, să îl alung și să îl îngrop în adâncurile subconștientului meu. Gândurile reapăreau însă tot timpul la suprafață, iar boala mea continua să progreseze.

Gândindu-mă că nu acționez suficient, m-am autoconvins că trebuie să fac un efort și mai mare pentru blocarea gândurilor negative. În acest scop, mi-am creat panouri ale viziunii, decupând imagini din reviste și lipindu-le pe un carton mare. De asemenea, am vizualizat de nenumărate ori un rezultat pozitiv. Ori de câte ori îmi trecea prin minte un gând negativ legat de cancer sau de moarte, acest lucru mă speria *încă și mai tare*, întrucât eram convinsă că gândurile mele contribuie direct la progresul bolii de care sufeream. Prin urmare, am încercat să nu le mai gândesc deloc!

De ce continui să am gânduri negative? mă întrebam furioasă. Fac tot ce îmi stă în puteri pentru a le controla, pentru a fi pozitivă și pentru a-mi crea o realitate benefică. De ce nu funcționează acest mecanism în cazul meu? De ce continuă să progreseze cancerul?

Teama și frustrarea pe care le-am simțit în acea perioadă au fost cât se poate de palpabile, iar discuțiile cu toți acei oameni bine intenționați nu m-au făcut decât să mă simt și mai rău. Eram sincer convinsă că boala progresa din cauză că „nu înțelegeam mecanismul", că nu aveam convingeri suficient de puternice sau gânduri suficient de pozitive.

Experiența plenară a umanității noastre

În timp ce stăteam în pat în acea noapte, m-am sucit de o sută de ori înainte de a adormi în sfârșit. Când m-am trezit a doua zi dimineața, încă mă simțeam epuizată, atât din cauza

conferinței care a durat o zi întreagă, cât și din cauza faptului că am stat trează jumătate din noapte. Dat fiind că am adormit atât de târziu, dimineața m-am trezit mai târziu ca de obicei. Când Danny (care era deja la duș) m-a auzit mișcându-mă prin cameră, mi-a reamintit că trebuia să ne grăbim dacă doream să prindem avionul pentru întoarcerea acasă.

Toată dimineața am continuat să mă simt obosită și lentă, încercând să reconciliez și să integrez în continuare evenimentele din ziua precedentă. Prin minte mi-a trecut atunci gândul că indiferent câte cărți citim, cât de spirituale sunt experiențele noastre, cât de treziți credem că suntem și câți oameni atragem la seminarele noastre, noi nu putem alina în totalitate suferința umană.

Nu vreau să spun cu asta că nu este foarte important să ne trezim spiritual. La urma urmelor, cu cât devenim mai conștienți de conexiunea noastră cu restul existenței, cu atât mai puțin predispuși suntem să îi rănim pe cei din jur (din familia și din cercul nostru de prieteni, din comunitatea în care trăim sau din restul lumii), să cauzăm durere și să deteriorăm mediul înconjurător. Pe de altă parte, durerea profundă nu este altceva decât fața opusă a iubirii profunde. Unul din aspectele importante ale experienței umane este tocmai trăirea durerii atunci când ne moare cineva drag. Cum le-aș putea explica eu oamenilor că oricât de mult m-aș strădui să le descriu măreția pe care am experimentat-o în lumea de dincolo și oricâte asigurări le-aș da că totul este deja perfect în planul mai mare al cosmosului, atât timp cât continuăm să trăim în această viață sentimentele de durere, de rușine, de dezamăgire, de teamă, suferința și așa mai departe nu vor părea mai puțin reale?

Îngăduie-ți să simți durerea

Indiferent cât de convinși suntem că ne vom trezi din această iluzie a morții atunci când vom trece în lumea de

dincolo, acest lucru nu diminuează cu nimic agonia prin care trece soțul rămas fără soție sau părintele care și-a pierdut copilul. Cei care au experimentat trauma pierderii unui membru de familie în urma unui tsunami, a unui cutremur sau a unui atentat comis la o școală trec fără doar și poate printr-o experiență extrem de dureroasă. Cei care îngrijesc un membru de familie care suferă de o boală terminală trăiesc la rândul lor o suferință foarte mare.

Foamea unui copil cerșetor din India, care își ține frățiorul în brațe și se uită la trecători cu ochii măriți de speranță și cu mâna întinsă pentru cerșit, este cât se poate de reală. Nimeni și nimic nu îl va putea convinge vreodată că foamea sa este o iluzie și că totul este perfect în marele plan al Universului, un echilibru ideal între yin și yang, între forțele negative și cele pozitive care alcătuiesc această viață trăită în dualitate. Astfel de concepte nu îi pot alunga foamea.

Prin urmare, atunci când mă confrunt cu o persoană care suferă masiv și care mă întreabă de ce este atât de dureroasă situația sa, mă simt întotdeauna sfâșiată. Pe de o parte mi-aș dori să îi explic viziunea mea asupra existenței durerii din perspectiva tapiseriei cosmice, iar pe de altă parte îmi doresc să îi recunosc durerea pe care o simte în momentul prezent, permițându-i să simtă ceea ce simte fără nicio judecată critică.

În epoca noastră, în care una din cele mai populare convingeri a ajuns să fie aceea că „o atitudine pozitivă creează o realitate pozitivă", cei care suferă și se simt anxioși sunt nevoiți să facă față inclusiv atitudinii celor din jurul lor care insistă să rămână pozitivi, nu doar suferinței autentice pe care o simt. Deși emoțiile intense asociate cu doliul și cu pierderea sunt cât se poate de firești până la un punct, un segment semnificativ al societății nu se simte deloc confortabil în prezența acestora. Dacă adoptăm perspectiva aparent iluminată asupra morții, noi îi descurajăm practic să trăiască o experiență autentică pentru ei, făcându-i să creadă că durerea pe care o simt reprezintă un fel de eșec personal.

De bună seamă, optimismul și speranța sunt cât se poate de benefice, dar atunci când suntem loviți de o calamitate, convingerea că trebuie să rămânem pozitivi în timpul crizei nu face decât să ne îngreuneze și mai mult povara. Ajungem să ne simțim rușinați de durerea noastră, gândindu-ne că am atras-o singuri asupra noastră din cauza lipsei de spiritualitate. Într-o manieră similară, atunci când altcineva din jurul nostru suferă, noi nu îi respectăm spațiul personal de care are nevoie pentru a suferi, ci îi oferim platitudini și sfaturi teoretice. Cu siguranță, gândirea pozitivă și afirmațiile au valoarea lor, dar există momente în care ele nu sunt deloc utile, acționând ca niște plasturi care acoperă rana fără să o vindece, astfel încât să nu o mai putem vedea!

Experiența personală m-a învățat că cea mai bună modalitate de a *ieși* din durere constă în a *trece prin ea*. Acest lucru înseamnă să începem prin a recunoaște existența durerii, iar apoi să o acceptăm. Cu alte cuvinte, să ne lăsăm în voia ei, experimentând-o plenar. Să *ne-o asumăm*.

Durerea nu vine *niciodată* fără să aducă daruri. Mai presus de orice, ea ne oferă acea stare de empatie necesară pentru a-i înțelege pe ceilalți oameni care trec prin ea. Pe scurt, o astfel de experiență ne face mai umani – și mai divini.

Fii tu însuți

Noaptea trecută, în timp ce mă învârteam în pat fără să pot adormi, mi-am adus aminte de multe lecții pe care le-am învățat în timpul experienței în apropierea morții. Una din acestea a fost faptul că nu *gândurile mele negative* mi-au cauzat cancerul, ci *absența iubirii de sine*. Această lecție a fost extrem de importantă pentru mine și nu am putut-o învăța decât când am trecut până la capăt prin experiența durerii. Ce-i drept, nu eu *am ales* să trec prin această durere. Dimpotrivă, i-am opus rezistență cât de mult am putut, încercând să o

acopăr sub o pozitivitate aparentă. Darul a apărut numai după ce nu am mai fost capabilă să mă opun ei.

Înainte să mă îmbolnăvesc de cancer, mi-am petrecut întreaga viață încercând să fiu pozitivă. Am afișat tot timpul un zâmbet pe față, sperând să fiu astfel mai simpatizată. Ori de câte ori simțeam un gând negativ, îl respingeam din față, pentru ca oamenii să nu vadă vreodată că mă tem.

Prin urmare, atunci când m-am îmbolnăvit de cancer, mi-a fost imposibil să înțeleg cum i s-a putut întâmpla acest lucru unei persoane atât de pozitive! Eram convinsă că cele care mi-au creat cancerul au fost gândurile mele, așa că am ajuns să mă tem de acestea. În final, am ajuns să mă tem inclusiv de teama mea de propriile gânduri! M-am scufundat astfel într-o spirală nesfârșită a fricii! În timpul experienței în apropierea morții am înțeles însă că secretul nu constă în *a fi pozitiv*, ci în *a fi autentic (eu însămi)*. Nu era necesar să îmi scot din minte orice gând negativ, ci doar *să mă iubesc pe mine însămi exact așa cum sunt, nu așa cum și-ar dori ceilalți să fiu!* Dacă aș fi înțeles din timp acest adevăr, nu m-aș mai fi temut niciodată de gândurile mele, înțelegând că acestea fac parte integrantă din ființa mea. Negarea emoțiilor mele negative și convingerea că această negativitate este ceva greșit nu au făcut decât să îmi exacerbeze problemele.

Ce vine din inimă

Revenind la acea dimineață, după ce am citit acel e-mail, m-am simțit din nou atrasă în capcana încercării de a fi altcineva decât cea care eram, pentru a corespunde așteptărilor altor persoane. Acest lucru m-a făcut instantaneu să mă simt secătuită de orice putere. Danny mi-a reamintit că trebuia să părăsim în scurt timp camera de hotel, așa că am început să mă îmbrac și să îmi fac bagajele. Cât am coborât în holul hotelului și am predat cheile camerei, am auzit pe cineva strigându-mă din partea opusă a holului. Era o femeie cu

părul blond, care s-a apropiat de mine zâmbindu-mi. Mi-a spus că o cheamă Ariana, după care a adăugat:

– Am fost la prezentarea ta ieri și mi-a făcut o plăcere foarte mare. Am învățat *enorm de multe lucruri!*

– Mulțumesc, i-am răspuns, ușurată de-a dreptul că întâlneam pe cineva căreia i-a plăcut evenimentul de ieri.

– Am o singură întrebare, dacă nu te deranjează, mi-a spus femeia.

– Nu mă deranjează, i-am răspuns. Spune, ce dorești să știi?

– Mi-ar plăcea să fac și eu ce faci tu, a început Ariana, să țin conferințe și seminare, să le vorbesc oamenilor și să îi inspir. Ce sfat îmi poți da în această privință? Care este cea mai bună modalitate de a-i inspira pe alții?

Atunci când primesc astfel de întrebări, nu stau niciodată prea mult pe gânduri. De regulă, spun primul lucru care îmi trece prin minte, și de cele mai multe ori acesta se dovedește a fi exact ceea ce trebuie să audă persoana din fața mea. Și de această dată lucrurile s-au petrecut la fel.

– Nu trebuie să te gândești la inspirarea *altor* oameni. Urmează-ți pur și simplu inima și fă ceea ce te inspiră *pe tine.* Apoi împărtășește-le celorlalți ce ai aflat. Focalizarea ta trebuie să fie întotdeauna *asupra ta,* nu asupra audienței. Atât timp cât continui să rămâi inspirată și pasionată de viața ta, tot ce îți rămâne de făcut este să rostești adevărul din inima ta! Nimic mai mult!

– Deci nu trebuie să muncesc pentru a-i inspira pe ceilalți? m-a întrebat Ariana. Este suficient să mă inspir pe mine însămi și să descopăr în ce anume cred, ce anume mă pasionează, iar apoi să împărtășesc aceste lucruri din inimă?

– Exact, i-am răspuns. Atât timp cât *încercăm* să îi inspirăm pe ceilalți, să spunem ce credem că își doresc să audă ei sau să fim cine credem că și-ar dori ei să fim, noi ne pierdem autenticitatea. Operăm din cap, nu din inimă. Atunci când operăm de pe nivelul inimii, mesajul pe care îl transmitem trece *prin* noi, nu provine *de la* noi.

Principala mea învățătură se referă la importanța autenticității mai presus de orice altceva. Prin urmare, ori de câte ori încerc să îi transmit unei audiențe ceea ce cred că își dorește aceasta să audă, eu fac de fapt opusul a ceea ce îi învăț pe oameni să facă. Aceasta este o dihotomie! Înțelegi ce vreau să spun?

– Perfect! mi-a răspuns Ariana. Îți mulțumesc din suflet pentru timpul pe care mi l-ai acordat!

Aproape că nu i-am mai auzit cuvintele, căci mi-am dat seama subit că ceea ce i-am spus mi se adresa *mie,* nu ei! Acesta era răspunsul pe care simțeam nevoia să îl aud! Această experiență scurtă, dar intensă, m-a umplut de o energie atât de mare încât aproape că nu am mai observat îmbrățișarea Arianei și faptul că Danny mă împingea în grabă către o mașină care ne aștepta în fața hotelului pentru a ne duce la aeroport.

Presiunea și constrângerea pe care le-am simțit toată dimineața au dispărut ca prin farmec. Mă simțeam mai liberă, mai vie... mai relaxată. *Înțelesesem!* Nu aveam de ce să îmi fac probleme din cauza acelui e-mail, sau din orice altă cauză! Cu o zi înainte am făcut exact ce trebuia îmbrățișând-o pe acea mamă care suferea după copilul pierdut, căci mi-am urmat inima – și exact aceasta este esența întregului meu mesaj: să fii tu însuți!

După ce am ajuns acasă în acea seară, mi-am verificat e-mailurile și am descoperit unul de la tânăra care își pierduse copilul. Aceasta mi-a mulțumit pentru că i-am acordat spațiul necesar pentru a-și exprima sentimentele, și cu deosebire pentru că nu m-am grăbit să îi judec durerea, sau și mai rău, să încerc să o îngrop sub sfaturi și platitudini pozitive. Cuvintele ei m-au făcut să zâmbesc, căci îmi confirmau răspunsul primit mai devreme.

Astfel de experiențe îmi reamintesc de fiecare dată de riscul la care sunt expuși autorii și vorbitorii din domeniul dezvoltării personale, inspirației și spiritualității. Aceștia pot

cădea foarte ușor în capcana convingerii că trebuie să își afișeze întotdeauna numai „fața lor cea mai armonioasă" în public, astfel încât să pară că „le știu pe toate" și că sunt o autoritate spirituală. Din păcate, încercând să le facă pe plac sau să își impresioneze ascultătorii, ei nu fac decât să uite complet de sine.

Doresc să clarific un lucru: eu nu resping Legea Atracției și nu susțin că gândurile pozitive sunt inutile. Cred însă că noi atragem multe din evenimentele și din situațiile din viața noastră nu din cauza gândurilor și atitudinii noastre, ci *pentru că suntem cei care suntem!* Cu alte cuvinte, noi atragem întotdeauna ceea ce ne aparține cu adevărat, lucrul de care avem cea mai mare nevoie în momentul respectiv, chiar dacă este negativ.

Cu cât ne iubim și ne prețuim mai mult pe noi înșine, și cu cât optăm în mod natural mai mult pentru a ne trăi viața cu bucurie, convinși că merităm tot ce are ea mai bun de oferit, cu atât mai mult reflectă viața noastră aceste emoții. Ajungem astfel să ne simțim *optimiști,* o stare de spirit pe care o consider infinit mai sănătoasă decât simpla cultivare a pozitivității afișate.

Pentru a cultiva această stare de spirit, noi trebuie să încetăm să mai încercăm să ne simțim sau să gândim într-un anume fel, acceptându-ne toate emoțiile, inclusiv dezamăgirile, frustrările, durerea, tristețea și doliul – *fără a ne judeca vreodată.* Cu alte cuvinte, noi trebuie să ne acceptăm *toate* aspectele ființei, căci în această totalitate rezidă însăși umanitatea noastră.

Viața trăită în rai *aici și acum*

Dacă „trebuie să fim întotdeauna pozitivi" este un simplu *mit,* care este *adevărul?*

Te invit să reflectezi la următoarele adevăruri posibile:

- Noi nu ne putem controla gândurile negative. De aceea, refularea lor nu echivalează cu dispariția lor. În cel mai bun caz, nu facem decât să le îngropăm temporar în subconștientul nostru.
- Este în regulă să simțim o stare de durere, de mânie, de tristețe, de frustrare, de teamă și așa mai departe. Aceste stări fac în mod natural parte integrantă din esența noastră umană.
- Experimentarea emoțiilor așa-zis negative nu înseamnă că greșim undeva sau că nu suntem suficient de spirituali.
- Acceptarea durerii ne oferă ocazia de a-i recunoaște darurile (care nu ies la lumină decât atunci când trecem prin ea, dincolo de ea).
- Gândurile negative nu ne îmbolnăvesc. Absența iubirii de sine are un efect mult mai profund asupra stării noastre de sănătate.
- Atunci când ne iubim pe noi înșine, este mult mai ușor să ne păstrăm optimismul. Optimismul este o stare de spirit mult mai puternică decât încercarea de a rămâne „pozitivi", căci sursa lui este iubirea de sine.
- Noi atragem în viața noastră diferite evenimente și circumstanțe nu doar în funcție de gândurile și de atitudinea noastră, ci mai ales în funcție de ceea ce suntem și de cât de bine reușim să ne acceptăm și să ne exprimăm această esență.

Sfaturi și exerciții

- Încearcă să realizezi faptul că gândurile negative nu înseamnă că ești o persoană negativistă sau că îți faci singur rău. Ele înseamnă doar că ești om.

- Dacă simți o stare de teamă sau de negativitate, nu încerca să te lupți cu sentimentele tale și nu te critica din cauza lor. Recunoaște-ți și acceptă-ți emoțiile, și simte-le plenar, până la consumarea lor, fără a te crampona însă de ele.
- Învață să te iubești pe tine însuți și să simți că meriți să te bucuri de tot ce are viața mai bun de oferit, astfel încât să poți simți în mod natural acest lucru (fără a te forța să fii fericit, lucru care ar fi oricum imposibil).
- Dacă nu reușești să te bucuri de viață, începe prin a te accepta așa cum ești. În continuare, încearcă să te simți împăcat cu această stare de lucruri. Starea de pace interioară conduce în mod natural la recunoștință, iar aceasta la bucurie. Prin urmare, bucuria derivă dintr-o recunoștință și o apreciere extremă pentru ceea ce experimentezi în momentul prezent.
- Gândește-te la o experiență dureroasă din trecut și încearcă să identifici câteva din lecțiile pe care le-ai învățat atunci, majore sau minore. Simte-te recunoscător pentru aceste daruri.
- Permite-le celorlalți să simtă ceea ce simt. Cultivă-ți compasiunea față de ei și nu îi judeca pentru sentimentele lor.

Întrebări pe care merită să ți le pui

- Îmi exprim eu din inimă adevărul lăuntric, sau sunt blocat în mintea mea, încercând să-mi dau seama ce rol ar trebui să joc pentru a mă integra în comunitate sau pentru a le face pe plac celorlalți?
- Mă simt în siguranță atunci când experimentez

emoții negative? Dacă nu, ce trebuie să fac pentru a mă simți în siguranță atunci când îmi exprim propria esență?

- Atunci când îmi judec gândurile și acțiunile, ce temeri se ascund în spatele acestor judecăți? Ce aș simți dacă aș renunța la ele?
- Pot onora durerea altor persoane, permițându-le să rămână autentice fără a mă teme de o cădere în iluzia dualității?

Sunt conștient că mă accept în totalitate așa cum sunt, lucru valabil inclusiv pentru gândurile și sentimentele mele, atunci când...

- Nu încerc să îmi refulez gândurile negative, ci mi le recunosc și le trăiesc plenar, până când se desprind de la sine de mine.
- Nu-mi pasă de ceea ce cred alții că ar trebui să gândesc sau să simt. Îmi iubesc și îmi accept toate emoțiile, pe care le consider parte integrantă din ceea ce sunt – fără nicio judecată critică.
- Sunt capabil să îmi exprim sinele real prin conectarea mea cu tot ceea ce mă pasionează și mă face fericit.

Cuvânt de încheire

În timp ce încheiam ultimele capitole ale acestei cărți, am primit vestea șocantă că bunul meu prieten, dr. Wayne Dyer, a murit.

Cu puțin înainte, am primit vizita câtorva prieteni apropiați care au venit să ia prânzul cu Danny și cu mine în noua noastră casă din California. Printre ei se număra și Jennifer McLean, care a adus un buchet mare de trandafiri portocalii.

– Ce poți să îmi spui despre culoarea portocalie? m-a întrebat ea când mi-a dat buchetul.

– Ce vrei să spui? am întrebat-o cu un zâmbet curios, în timp ce îi acceptam cu plăcere darul, admirând culoarea intensă a florilor și inspirându-le mireasma. Florile erau absolut superbe.

– Când mă aflam la florărie mai devreme, mi-a explicat Jennifer, am vrut să îți iau trandafiri roșii, dar am auzit o voce interioară care mi-a repetat de mai multe ori: „Ia-i pe cei portocalii! Ia-i pe cei *portocalii!*" Cu siguranță ai un prieten în lumea de dincolo care și-a dorit să primești acești trandafiri portocalii!

– Ei bine, portocaliul este culoarea mea favorită, i-am răspuns. Nu îmi dau seama însă ce spirit din lumea de dincolo ți-ar fi putut transmite acest mesaj.

Pentru câteva clipe, m-am temut chiar că cineva drag a murit fără ca eu să știu și că încerca să îmi transmită un mesaj. În scurt timp m-am luat însă cu pregătirile pentru masă și am uitat de grijile mele.

Nu a trecut mult, și în timp ce stăteam cu toții la masă, mi-a sunat telefonul mobil. Când m-am uitat la ecran, am văzut că apelul venea de la Maya Labos, managerul personal și mâna dreaptă a lui Wayne din ultimii 38 de ani. Dat fiind că Maya călătorește cu el oriunde s-ar duce, am devenit foarte apropiată de ea în anii din urmă, când am împărțit frecvent scena cu Wayne.

– Maya! Ce s-a întâmplat? am întrebat-o cu bucurie când i-am auzit vocea.

– Este vorba de Wayne, mi-a răspuns ea cu vocea tremurândă.

Știam deja ce urmează.

– A murit în somn în această dimineață. Wayne nu mai este printre noi!

Am simțit o durere în coșul pieptului. Pur și simplu nu puteam crede ce auzeam. Wayne Dyer nu putea fi mort! Tocmai încheiasem un turneu prin Australia împreună cu el săptămâna trecută, și mi s-a părut la fel de plin de viață ca întotdeauna!

Mi-am amintit apoi de intuiția mea anterioară că cineva drag ar fi putut trece în lumea de dincolo fără ca eu să știu, și am înțeles că premoniția mea fusese adevărată. Wayne știa că culoarea mea favorită era portocaliul. Mă tachina adeseori în spatele scenei pentru că purtam un alt ornament de această culoare (portofelul, husa telefonului meu mobil și poșeta mea sunt portocalii). De altfel, și lui îi plăceau portocalele (fructele). Se folosea întotdeauna de o portocală pe scenă pentru a-și explica una din faimoasele sale analogii. Wayne nu urca aproape niciodată pe scenă fără o portocală la el, pe care o arunca de regulă publicului la sfârșitul prezentării.

Ultima lui postare pe pagina lui de Facebook înainte de a muri se referea chiar la învățătura sa referitoare la portocală: „Ori de câte ori strângi o portocală, ceea ce iese din ea este suc de portocală. Într-o manieră similară, orice ai strânge, din el nu poate ieși decât ceea ce există deja în interior. Acest lucru este valabil inclusiv în cazul oamenilor: atunci când cineva „te strânge", adică exercită o presiune asupra ta sau îți spune ceva care te irită, iar tu reacționezi prin furie, ură, amărăciune, tensiune, depresie sau anxietate, înseamnă că aceste emoții existau deja în interiorul tău. Dacă dorești să te bucuri de iubire și de bucurie, schimbă-ți viața prin schimbarea mediului tău interior."

Nu am avut nici cea mai mică îndoială că prin mesajul transmis prietenei mele Jennifer de a-mi lua trandafiri portocalii, Wayne îmi comunica practic că este bine acolo unde este. Și deși știam, probabil mai bine decât orice altcineva, că Wayne se simțea minunat acolo unde se afla acum, râzând și dansând într-o stare de bucurie pură, scăldându-se în sentimentul copleșitor al iubirii necondiționate, eliberat de orice durere, de orice așteptări, liber să se dilate și să transceandă orice, mă simțeam totuși sfâșiată de tristețe.

Wayne a fost învățătorul meu, mentorul meu și unul din principalii mei susținători de-a lungul călătoriei pe care tot el m-a invitat să o încep, ca autoare și vorbitoare. Dacă nu mi-ar fi descoperit povestea pe Internet și dacă nu ar fi vorbit cu cei de la Hay House, rugându-i să îmi dea de urmă și să mă invite să scriu o carte despre experiența mea, astăzi nu aș fi o autoare publicată, nu aș călători prin întreaga lume, nu mi-aș împărtăși învățătura pe scenă și nu aș asista la crearea unui film la Hollywood despre viața mea!

Pe când mergeam în turnee organizate de editura Hay House, discutam frecvent cu Wayne despre lumea de dincolo și despre dilatarea conștiinței care se produce în momentul în care ne părăsim corpul fizic. Prin urmare, nu puteam să nu zâmbesc acum, imaginându-mi bucuria

lui datorată faptului că putea experimenta în sfârșit direct acest lucru.

Wayne este și a fost întotdeauna un învățător pasionat. În mod evident, aceasta a fost menirea lui pe acest pământ: să le predea altora. Sinceră să fiu, mă îndoiesc că părăsirea acestui corp fizic l-a oprit să mai facă acest lucru. Probabil că este chiar mai pasionat acum, întrucât poate ajuta și mai mulți oameni, și asta instantaneu! Probabil predă la o scară mult mai mare decât și-ar fi putut imagina vreodată pe Pământ! Nu numai că nu a dispărut definitiv, dar acum le este mult mai accesibil multor milioane de oameni care îl iubesc, iar el se distrează apărându-le în diferite maniere creative celor rămași pe Pământ cărora le-a influențat viața într-un fel sau altul. Nemaifiind restricționat de corpul fizic, Wayne poate fi acum pretutindeni în același timp!

Va veni o zi în care vom transcende cu toții acest plan fizic, integrându-ne în lumea infinită de dincolo. Mulți oameni se tem de ceea ce există în ea, dar adevărul este că tranziția este partea cea mai ușoară. Doresc să te asigur cu toată fermitatea că nu ai de ce să te temi în lumea de dincolo. Adevărata provocare constă în a trăi o viață plină de expansiune și de iubire, în a ne bucura și a fi liberi *aici*, în planul fizic.

Prin urmare, principalul meu mesaj către tine (inspirat în egală măsură de experiența pe care am avut-o în apropierea morții și de viața și învățăturile minunatului meu prieten) este să îți trăiești viața ca pe un exercițiu de creativitate, ca și cum fiecare descoperire, fiecare explorare artistică – ar conta în marea tapiserie cosmică a vieții. *De altfel, ele chiar contează!* Urmează-ți inima și combină cu exuberanță culorile pe care ți le pune la dispoziție Universul pentru a-ți picta o viață ca o capodoperă. S-ar putea să fii surprins în final de propria ta creație. La fel ca atunci când cântăm sau ascultăm o muzică frumoasă, scopul nostru nu este să ajungem cât mai repede la finalul piesei muzicale, ci să ne bucurăm de

superba călătorie prin care ne conduce muzica, de la prima notă și până la ultima, dar și de toate notele intermediare. După cum spunea cândva Wayne: „Nu muri păstrându-ți muzica în interiorul tău!"

Prin urmare, nu te teme că greșești sau că nu ești suficient de bun. Această teamă este complet nefondată. Viața nu presupune să o trăiești corect, să descoperi toate răspunsurile la marile întrebări (sau chiar la cele mai mici), să citești toate cărțile importante, să urmezi toate cursurile necesare sau să studiezi cu toți maeștrii. Ea nu presupune neapărat să trăiești cele mai profunde experiențe spirituale, să realizezi stări de conștiință modificată sau să devii un *guru* al altora. Nu trebuie nici măcar să mori și să te întorci la viață pentru a-ți împărtăși experiența! Crede-mă că știu foarte bine acest lucru!

Singurul lucru care contează cu adevărat este să îți acorzi permisiunea de a fi tot ceea ce ești! Atât! *Fii tu însuți – sinele tău real!* Fii *iubirea* care ești deja. Emană-ți lumina cât de intens poți. Și în tot acest timp, nu uita să te bucuri de călătorie și să te distrezi – *cât mai mult!*

Wayne cunoaște acum perfect urzeala vieții sale și cea a milioanelor de oameni cu care a intrat în contact prin învățăturile sale. Îți mulțumesc, prieten drag, pentru că ai intrat în viața noastră și pentru că ne-ai împărtășit tuturor frumusețea, înțelepciunea și umorul tău, alăturându-te nouă de-a lungul călătoriei noastre. A, și *îți mulțumesc* pentru trandafirii portocalii.

Namaste

MULȚUMIRI

Din punctul meu de vedere, aceasta este una dintre cele mai importante părți ale cărții de față, căci aici pot să îmi exprim recunoștința față de toți cei care au făcut parte integrantă – într-un fel sau altul – din călătoria mea, fiind implicați, direct sau indirect, în crearea acestei cărți.

Mai întâi de toate, doresc să îi mulțumesc bunului meu prieten și frate de suflet, Rio Cruz. Orice aș spune în semn de recunoștință, ar suna banal și nu s-ar apropia nici măcar de departe de tot ceea ce simt pentru faptul că m-ai încurajat să dau glas mesajului meu și pentru susținerea ta. De-a lungul anilor, ai jucat un rol chintesențial în călătoria mea, din foarte multe puncte de vedere. Convingerea ta de nestrămutat în necesitatea mărturiei mele m-a făcut să continui, chiar dacă alții s-au îndoit de mine. Îți mulțumesc pentru că ai fost cel mai mare susținător al meu, dar și pentru că m-ai ajutat să îmi păstrez echilibrul și să mă integrez într-o lume care nu a fost mereu pregătită să asculte ce am de spus. Îți mulțumesc, dragul meu prieten. Te iubesc foarte mult.

Bunei mele prietene și confidente, Maya Lobos: îți mulțumesc pentru că ai fost întotdeauna punctul meu de reazem de-a lungul turneelor pe care le-am făcut și un membru surogat al familiei mele. Tu ești persoana la care apelez indiferent

ce problemă am în lumea conferințelor publice, și nu numai. Îți mulțumesc pentru că ai fost alături de mine de-a lungul bunelor și relelor care mi s-au întâmplat în aceste turnee, pentru că mi-ai oferit un parteneriat și o tovărășie extrem de plăcută la toate evenimentele la care am fost invitată să țin prelegeri și pentru că ai fost alături de mine după moartea bunului nostru prieten Wayne Dyer.

Minunatei mele editoare, Katy Koontz: îți mulțumesc din suflet pentru că ești o lumină atât de frumoasă, pentru că pot lucra atât de ușor cu tine și pentru că m-ai ajutat să duc la bun sfârșit acest proiect aproape fără niciun efort! Ești un înger pe Pământ, și îți sunt profund recunoscătoare pentru că ai înțeles cu precizie tot ce aveam de spus.

Lui Patty Gift, de la Hay House: îți mulțumesc pentru plăcerea de a lucra cu tine! Mă simt sincer onorată și emoționată de susținerea și de interesul pe care l-ai acordat muncii mele. Îți mulțumesc!

Tinei Kapadia și frumoasei sale familii, care ne-au primit pe Danny și pe mine în inima și în căminul lor. Vă mulțumesc pentru generozitatea voastră și pentru că v-ați împărtășit viața cu mine, făcându-mă să mă simt ca acasă într-o țară străină.

Bunului meu prieten Jason Garner și minunatei sale soții Christy, care și-au deschis casa primindu-ne în ea pe Danny și pe mine, în perioada în care am oscilat între două continente. Vă mulțumesc nu doar pentru ospitalitatea voastră, ci și pentru toate conversațiile stimulative și discuțiile la gura sobei pe care le-am purtat. De-abia aștept să le continuăm!

Minunatei mele super-echipe, alcătuită în totalitate din îngeri. Ei sunt aceia care lucrează împreună cu mine în culise, ungând întregul mecanism și mergând de multe ori mult dincolo de ceea ce le cere datoria profesională. Mai întâi, doresc să le mulțumesc celor două asistente ale mele, Roz Brooks și Milena Joy Morris; de asemenea, le adresez mulțumiri speciale lui Rita Pape, Ted Slipchinsky, Kathi Blinn, Loreto Torres, Tammy Holmes Short, Angelika Farrell, Sandra Gee, Ravinder Basi, Rick Burr, Richard Machin și Sandy Shriver. Vă mulțumesc tuturor pentru tot ce ați făcut și continuați să faceți pentru ca rotițele mecanismului vieții mele profesionale să continue să se învârtă.

Bunului meu prieten Renu Malani: îți mulțumesc pentru că mi-ai luminat toate vizitele acasă prin râsul și prin inteligența ta, și pentru că ai fost un tovarăș de drum în călătoria mea prin care am încercat să demonstrez că „iluminarea" poate fi obținută inclusiv prin intermediul umorului, amuzamentului și... ciocolatei! Te iubesc sincer, prietene.

Minunatei mele familii: fratelui meu Anoop, care înseamnă mai mult pentru mine decât pot descrie în cuvinte; familiei sale, Mona și Shahn; scumpei mele mame, a cărei iubire pentru mine a fost întotdeauna necondiționată și imposibil de zdruncinat; și minunatului meu socru, al cărui sprijin a însemnat enorm pentru mine. În sfârșit, dar nu în cele din urmă, îi mulțumesc preaiubitului meu soț Danny. A fost o bucurie să îmi împărtășesc cu tine lumea interioară, această realitate tridimensională și această existență. Mă simt binecuvântată pentru că te am în viața mea și te iubesc până la sfârșitul eternității și înapoi. Tu ești motivul pentru care fac tot ce fac și vântul de sub aripile mele.

Această secțiune nu ar fi completă dacă nu i-aș aduce un tribut din inimă preaiubitului meu Wayne Dyer. Nu există cuvinte prin care mi-aș putea exprima vreodată recunoștința față de tine, Wayne, pentru că ai împărțit cu mine platforma ta și pentru că m-ai adus în arena publică. Fără tine și fără intervenția divină care ne-a apropiat, această carte nu ar fi existat niciodată, iar eu nu m-aș ocupa cu lucrurile cu care mă ocup la ora actuală. Îți mulțumesc pentru că ai fost farul meu călăuzitor și pentru că m-ai ghidat de-a lungul celei mai minunate căi, chiar înainte de a realiza eu însămi că aceasta este menirea mea în această viață! Știu că mă poți auzi și că continui să mă călăuzești din lumea de dincolo. Te iubesc, prieten drag.

În final, doresc să mă mulțumesc tuturor celor care țineți în mâini această carte, precum și celor care mi-ați scris după ce ați citit prima mea carte. Vă mulțumesc tuturor pentru susținerea voastră, pentru scrisorile voastre și pentru iubirea pe care o revărsați constant asupra mea. Fără voi, nu aș face ceea ce fac. De altfel, vă avertizez că intuiția îmi spune că voi mai scrie o carte!

DESPRE AUTOARE

Anita Moorjani este autoarea bestsellerului *New York Times Am murit și m-am descoperit pe mine însămi* (publicată de Adevăr Divin în 2012), o relatare a bătăliei sale de aproape patru ani cu cancerul, care a culminat într-o experiență în apropierea morții fascinantă și profund emoționantă și care i-a schimbat dramatic perspectiva asupra vieții. Cartea, care a devenit bestseller la numai două săptămâni de la publicarea ei și a rămas pe lista bestsellerurilor timp de nouă săptămâni, a fost tradusă între timp în peste 45 de limbi și s-a vândut în peste un milion de exemplare în toată lumea. În februarie 2015, compania cinematografică Scott Free Productions (aflată în proprietatea renumitului producător de la Hollywood Ridley Scott, vestit în toată lumea) a cumpărat drepturile pentru producerea unui film pe baza cărții *Am murit și m-am descoperit pe mine însămi*.

Complet vindecată de cancer la ora actuală, Anita călătorește prin întreaga lume, ținând conferințe și seminare, sau vorbind la diferite evenimente, pentru a-și împărtăși viziunea profundă pe care a dobândit-o în lumea de dincolo. Oferă în mod regulat interviuri la diferite emisiuni de televiziune la ore de vârf din întreaga lume, apărând la emisiunea de pe postul CNN *Anderson Cooper 360°*, la emisiunea de pe Fox News *The Jeff Probst Show*, pe canalul National Geographic și în emisiunea *Today show* din Statele Unite, precum și la emisiunea *The Pearl Report* de la un post de televiziune din Hong Kong, la *Headstart with Karen Davila* de la un post de televiziune din Filipine și la multe alte emisiuni.

Anita s-a născut la Singapore, din părinți indieni. La vârsta de doi ani, familia ei s-a mutat la Hong Kong, unde Anita și-a petrecut întreaga copilărie. Dată fiind educația ei britanică, ea vorbește mai multe limbi. A învățat engleza, dialectul chinez cantonez și cel indian de la cea mai fragedă vârstă. Mai târziu, a învățat limba franceză. Înainte de a deveni o autoare și o vorbitoare la nivel internațional, Anita a lucrat foarte mulți ani în lumea corporatistă.

Anita și soțul ei Danny s-au mutat recent din Hong Kong în Statele Unite.

Website: www.anitamoorjani.com